

AGR-MAGAZIN

Herausgeber: Aktion Gesunder Rücken e. V.

Rücken- schmerzen vermeiden!

Praktische Tipps für einen rückengerechten Alltag

Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:

EINFACHE RÜCKENÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG:
[agr-ev.de/
uebungen](http://agr-ev.de/uebungen)

www.agr-ev.de

 facebook.com/dieagr

 twitter.com/agr_ev

 youtube.com/dieagr

 google.com/+dieagr



Inhalt



AGR-Gütesiegel

6



Therapie

9



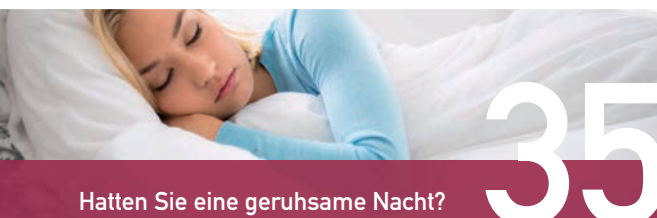
Das rückengerechte Umfeld

11



„Aktion Gesunder Kinderrücken“

30



Hatten Sie eine geruhsame Nacht?

35



Altern, Leistungsfähigkeit,
körperliche Aktivität

37



Urlaub für den Rücken

39

Rückenschmerzen:

Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention —• 3

AGR-Gütesiegel —————• 6

Therapie —————• 9

Das rückengerechte Umfeld —————• 11

 Büro 11

 Automobil 16

 Sitzen 18

 Camping 18

 Schuhe 19

 Industrie 20

 Haus & Garten 24

 Sport 25

„Aktion Gesunder Kinderrücken“ —————• 30

Hatten Sie eine geruhsame Nacht? —————• 35

Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität —————• 37

Urlaub für den Rücken —————• 39

Service der AGR —————• 40

AGR-zertifizierte Fachgeschäfte —————• 41

Herstellerverzeichnis —————• 47

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103 • D - 27443 Selsingen
Tel.: +49 (0) 4284 / 926 99 90
Fax: +49 (0) 4284 / 926 99 91
E-Mail: info@agr-ev.de
Internet: www.agr-ev.de

Chefredaktion: Detlef Detjen (V.i.S.d.P.)
Titelfoto: © Rothenburg & Partner GmbH, Hamburg
Produktion: Rothenburg & Partner GmbH, Hamburg
Druck: Fr. Ant. Niedermayr, Regensburg

Hinweis: Im Text wird bei Personen nicht immer konsequent die männliche und weibliche Form verwendet. Die Texte beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer. Alle Texte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch behalten wir uns eventuelle Irrtümer vor.

Copyright © 2016 by AGR
Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR. **28. Auflage**

Rückenschmerzen: Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention

Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ gründete sich im Jahr 1995 die Aktion Gesunder Rücken. Seither ist viel passiert, denn was damals im Kleinen begann, hat sich zu etwas Großem entwickelt. Nur die Ziele, die haben sich nicht verändert. Damals wie heute geht es darum, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen und darüber aufzuklären, wie sie sich im Alltag verhindern oder zumindest reduzieren lassen.

Um dieses Ziel zu erreichen, sammelt und bündelt die AGR seit 20 Jahren die wissenschaftlichen Erkenntnisse von unterschiedlichen medizinischen Kooperationspartnern. Dazu gehören der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, der Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner, der Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie und viele weitere medizinische und therapeutische Fachverbände. So manches, was noch vor 20 Jahren als das Non-plusultra galt, ist heute überholt. Immer besser verstehen wir, wie unser Halteapparat funktioniert, was er mag, was er braucht, was ihm gut tut. Und was genauso wichtig ist: Was er nicht mag und was ihm nicht gut tut.

Das gesammelte Expertenwissen dient heute mehreren Zwecken: Es ist die Basis für neue Produktentwicklungen, die Grundlage zur staatlich anerkannten Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte und Therapeuten sowie Ratgeber für Betroffene und Redaktionen.

Denn Rückenschmerzen sind nach wie vor die Volkskrankheit Nummer 1. Sie verursachen allein in Deutschland jährlich Kosten in Milliardenhöhe.

Die Gründe für Rückenbeschwerden sind vielfältig. Das größte Problem ist der Bewegungsmangel.

Bereits Kinder können nicht mehr rückwärts laufen, geschweige denn eine Rolle vorwärts machen. Gingen die Menschen noch vor 50 Jahren durchschnittlich bis zu 10.000 Schritte pro Tag zu Fuß, sind es heute weniger als 1.000. Die Folge: Die Muskulatur verkümmert und ist nicht mehr stark genug, um uns aufrecht zu halten. Hinzu kommen Fehlhaltungen und ein-

seitige Belastungen am Arbeitsplatz, aber auch zu Hause: durch unergonomische Sitzmöbel, durchgelegene Betten, unzureichend einstellbare Autositze und Fahrräder sowie ungeeignetes Schuhwerk. Ein weiteres Problem sind die zunehmenden psychischen Belastungen. Denn wie wir heute wissen, verursachen Stress, Ängste oder Depressionen körperliche Beschwerden – vor allem Rückenschmerzen.

Das alles müsste nicht sein, denn es stehen heute effektive Präventionsmöglichkeiten zur Verfügung. Ideal ist ein ganzheitliches Konzept, bei dem die Muskeln gekräftigt und gedehnt, Fehlbelastungen vermieden, der Alltag rückenfreundlich gestaltet sowie Stress und psychische Belastungen reduziert werden.

Wichtig: Stets in Bewegung bleiben

Auch wenn es paradox klingt, und jeder sich am liebsten schonen möchte, heißt die Devise bei Rückenschmerzen: Immer in Bewegung bleiben! Weil schon eine Woche Bettruhe die Muskelkraft um 25 Prozent reduziert, weil die Bandscheiben abflachen und die Knochen spröder werden. Ein inaktiver Rücken verliert seine Stabilität, seine Festigkeit und seine Beweglichkeit. Hinzu kommt, dass Bewegungsarmut zu Übergewicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Genügend Gründe also, um aktiv zu bleiben oder wieder zu werden.

Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Am besten alle zwei Tage, 30 bis 40 Minuten reichen schon aus. Hinzukommen sollten kleine Bewegungseinheiten – also Treppen laufen statt Fahrstuhl fahren, kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, den Bus oder die U-Bahn eine Station früher verlassen. Gut sind auch einfache Entspannungsübungen oder ein wenig Gymnastik am Arbeitsplatz. Als Lohn für diese kleinen Mühen winkt ein schmerzfreier Rücken.

Verhältnisprävention

Ein weiterer Baustein in Sachen Prävention und Therapie von Kreuzschmerzen ist die rückengerechte Verhältnisprävention – also die

Ursachen von Rückenschmerzen



Die Ursachen für die Entstehung von Rückenschmerzen sind vielfältig. Neben mangelnder Bewegung, Fehlhaltungen und einseitiger Belastung spielt vor allem das persönliche Umfeld am Arbeitsplatz und zu Hause eine entscheidende Rolle.

Schaffung eines rückenfreundlichen Umfeldes. Rückenfreundlich bedeutet, dass sich Alltagsprodukte, wie Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze, aber auch Fahrräder, Autositze und Bettsysteme, individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassen lassen. Optimal angepasste Gegenstände, mit denen man sich täglich in den eigenen vier Wänden oder bei der Arbeit umgibt, können nachweislich Verspannungen, Muskelverhärtungen und Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verhindern.



Schon Kinder leiden

Besonders erschreckend ist, dass immer mehr Kinder Rückenprobleme haben. Die Gründe: Die Kleinen treiben immer weniger Sport, dafür sitzen sie durchschnittlich neun Stunden täglich. Man unterschätzt, dass auch die Kleinen empfindlich auf Fehlbelastungen reagieren. Wachstums- und Entwicklungsprozesse sind noch nicht abgeschlossen und ungeeignete Schulmöbel können zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V. in Wiesbaden leiden 48 Prozent aller 11- bis 14-Jährigen unter Haltungstörungen, 44 Prozent aller Viertklässler klagen gelegentlich und 8 Prozent der Viertklässler sogar ständig über Rückenschmerzen. Um Rückenprobleme bei Kindern vorzubeugen und zu begegnen, sollte sowohl aktive Bewegung in den Tagesablauf integriert als auch Wert auf einen rückenfreundlichen Kinderarbeitsplatz gelegt werden (mehr dazu auf der Seite 30 – Aktion Gesunder Kinderrücken).

Starke Muskeln sind die beste Medizin

Der beste Schutz vor Rückenschmerzen sind starke Muskeln. Vor allem die tiefliegenden

Rückenmuskeln verleihen der Wirbelsäule ihre Stabilität. Sie bestehen aus kurzen, aber kräftigen Muskeln, die gerade, schräg oder auch diagonal von Wirbelkörper zu Wirbelkörper ziehen und genau sie sind es, die hauptverantwortlich für einen gesunden Rücken sind. 80 Prozent aller Kreuzschmerzen sind darauf zurückzuführen, dass diese Muskeln zu schwach sind. Ärzte bezeichnen diese tiefliegenden Kraftpakete als autochthone Muskulatur. Sie ist vom Willen unabhängig und balanciert unseren Körper aus, ohne dass wir es merken. Die speziellen Stützbänder arbeiten immer im Duo: Während ein Muskelstrang zieht, gibt sein Gegenspieler haltend nach – und umgekehrt. Mit herkömmlichem Krafttraining lassen sie sich leider nicht trainieren. Deshalb können auch Bodybuilder unter Rückenschmerzen leiden. Was diese Muskeln aber mögen, sind kleine Drehbewegungen und Vibrationen sowie Koordinations- und Balanceübungen. Die Sportgerätehersteller haben darauf reagiert und bieten Produkte an, die speziell die autochthone Muskulatur trainieren. Einige davon sind so gut, dass sie das AGR-Gütesiegel tragen.

Neben den kleinen, tiefliegenden Muskeln gibt es noch eine weitere Muskelgruppe, die entscheidenden Einfluss auf die Rückengesundheit hat: die Bauchmuskeln. Diese Kraftpakete bestehen aus zwei Gruppen: der geraden und der schräg verlaufenden Muskulatur. Die geraden Muskeln helfen dem Rumpf sich zu beugen. Die schrägen Muskeln wirken direkt auf die Wirbelsäule ein und stabilisieren sie. Damit sie diese Aufgabe erfüllen können, sollten sie intensiver trainiert werden als die geraden. Auch dafür gibt es einige sehr gute AGR-zertifizierte Produkte.

Rückenschmerz und Stress – zwei gute Bekannte

Dipl.-Psych. Fredi Lang

„Ich glaub, ich krieg einen Schlag ins Kreuz! Mir wird ganz flau. Ich fühle mich so steif und schlapp!“ Ohne sichtbare mechanische Gefährdungen können Belastungen so schwer sein, dass wir beispielsweise plötzlich mit Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Hörbeschwerden oder mit Magen-Darm-Verstimmungen reagieren. Die Ursachen liegen in einem weitgehend unsichtbaren Bereich, im psychischen. Eine Treppe kann durch einen Handlauf gesichert, ein Arbeitsstuhl auf die Körpermaße eingestellt, ein Bett zonenweise verstellt werden – die Veränderung einer Organisation von eingefahrenen Abläufen und Gewohnheiten und die Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen und Ressourcen erfordern ganz andere Strategien.

Es geht um psychische Belastungen und damit verbundene körperliche Reaktionen, z. B. bei andauernder Überforderung. Rückenbeschwerden sind dann eine sehr häufige Belastungsreaktion und zugleich Warnhinweis zur Selbstfürsorge.



Foto: © contrastwerkstatt – fotolia

Fit im Job – von Kopf bis Fuß

Zur Vermeidung und Verringerung psychisch bedingter Beschwerden und nachfolgender Erkrankungen bei der Arbeit zählen insbesondere auch Maßnahmen der **persönlichkeits- und gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung**. Belastungen und Ressourcen müssen in ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen. Die erfolgversprechenden Elemente auf der betrieblichen Ebene sind unter anderem:

- ▶ Schaffen angemessener Arbeitsinhalte und Arbeitsmengen
- ▶ Ermöglichen zeitlicher und fachlicher Handlungsspielräume
- ▶ Anbieten von Möglichkeiten zur Qualifikation und Weiterentwicklung
- ▶ Schaffen und Pflegen eines guten Betriebsklimas, beispielsweise durch Partizipationsmöglichkeiten, Transparenz der Abläufe und Entscheidungen
- ▶ Angemessene Gratifikationen und wertschätzender Führungsstil
- ▶ Durchführen von Wirkungskontrollen
- ▶ Kontrolle der Maßnahmen durch Vorgesetzte

Zusätzlich zur Verringerung betrieblicher Belastungen ist es wichtig, individuelle und teambezogene Bewältigungskompetenzen zu stärken sowie nachhaltige Lebensführungsstrategien zu entwickeln, damit die gesundheitlichen Ressourcen erhalten bleiben. Auch hier sind die Themen und Unterstützungskonzepte vielschichtig:

- ▶ Umgang mit Stress und eigenen Ansprüchen
- ▶ Belastungs- und Zeitmanagement
- ▶ Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- ▶ Dauerhafte Verhaltensänderungen, um die eigene Ressourcenförderung zu verbessern, etwa im Kontext von Entspannung
- ▶ Integration von mehr Bewegung etc.

Basierend auf der Schmerzerfahrung entwickelt sich allerdings häufig ein Verhalten der Bewegungsvermeidung. Zur Veränderung der schmerzfördernden Konstellation ist es notwendig, diejenige psychologische Einstellung, die sich kontraproduktiv auf das Bewegungs- und Freizeitverhalten und somit auch negativ auf den Rückenschmerz auswirkt, zu überwinden und nachhaltig zu verändern.

Dauerhafte Überforderung und geringe Handlungsspielräume oder geringe Akzeptanz und Wertschätzung bringen jeden aus dem Gleichgewicht. Gleichzeitig können steigende psychische Anstrengungen, die gern als Stress bezeichnet werden, den Eindruck vermitteln und verstärken, dass man zunehmend weniger für die Anforderungen der Arbeit und andere Umstände des Lebens gewappnet ist. Wenn ein Mensch ausgeglichen ist und sich seinen Aufgaben gewachsen fühlt, empfindet er unspezifische Rückenbeschwerden entweder gar nicht, als wesentlich weniger problematisch oder sie gehen deutlich rascher vorüber. Menschen, die angeben unter Stress zu stehen, haben wesentlich größere körperliche Beschwerden.

Das Besondere am Thema „Psychische Gesundheit“: Sind Rückenbeschwerden aufgrund vielfältiger Ursachen entstanden und nicht auf ein einmaliges Ereignis zurückzuführen, sollte der psychischen Verfassung Aufmerksamkeit geschenkt werden. Körperliches und psychisches

Wohlbefinden gehören zusammen und wirken aufeinander.

Trotz der Erfolge der Rückenpioniere, unter anderem der Integration ergonomischer Verhältnisprävention in die Arbeitswelt, zeigen die gesicherten Erkenntnisse und die Krankheitsartenstatistik in Deutschland, dass Beschwerden aufgrund psychischer Belastungen und deren Wechselwirkung mit physischen Beschwerden zunehmen. Im Job hilft der ergonomische Stuhl allein nicht, um dauerhafte Prävention zu betreiben. Ist beispielsweise das Arbeitsklima schlecht, fehlen Rückmeldungen zur geleisteten Arbeit, sind die Qualifizierungsmöglichkeiten eingeschränkt, können unspezifische Rückenschmerzen symptomatische Folgen sein.

Fit fürs Leben? Nicht verzagen – Fachmann fragen!

Nicht ohne Grund beschäftigen sich Spezialisten mit den vielfältigen Facetten psychischer Gesundheit und der Prävention von Beschwerden und Störungen. Effektive Lösungen für die unterschiedlichen und komplexen Zusammenhänge liegen nicht einfach auf der Hand. Vielmehr ist eine psychologisch kompetente Beratung und gemeinsame Klärung der individuellen Konstellation erforderlich, um maßgeschneiderte Lösungswege zu entwickeln.

Wenn das Gefühl von hoher Beanspruchung alltäglich wird und Rückenbeschwerden häufiger oder länger andauernd auftreten, kann eine Beratung der erste Schritt zur Veränderung sein. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. kooperiert seit 2008 mit dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. Es wird empfohlen, sich bei Bedarf nur an Diplom-Psychologen oder psychologisch vertieft ausgebildete Fachleute mit gleichwertigen Psychologieabschlüssen zu wenden. Online-Register von spezialisierten Psychologen (z. B. Gesundheitspsychologie, Stressbewältigung, Entspannung, Coaching) finden Sie im Internet unter:

www.bdp-verband.de/service/anbieter

Zur Person

Dipl.-Psych. Fredi Lang, Master Public Health, ist seit über 15 Jahren im Themenfeld Prävention und Gesundheitsförderung, insbesondere bei gesundheitlichen und psychischen Belastungen, aktiv. Weitere Aufgabengebiete lagen in den letzten Jahren in den Bereichen „Ethische Fragen im psychologischen Handeln“, „Qualitätssicherung in der psychologischen Diagnostik“ allgemein und in der Personalauswahl im Besonderen.

Ein Schwerpunkt seiner aktuellen Tätigkeit beim Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. ist der Bereich „Gesunder Arbeitsplatz durch Betriebliches Gesundheitsmanagement“.



AGR-Gütesiegel

Orientierungshilfe von Medizinern

„Geprüft & empfohlen“

Kommen wir nun zum AGR-Gütesiegel. Es ist entstanden in Zusammenarbeit mit den beiden führenden Rückenschulverbänden Deutschlands: dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.



Beide Verbände stellen ein unabhängiges Prüfungskomitee zusammen. Es besteht aus einem multidisziplinären Expertenteam, also aus Medizinern und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen. Dieses Gremium erarbeitet und überprüft die fachlichen Anforderungskriterien an rückengerechte Produkte. Es berücksichtigt dafür aktuelle Forschungsergebnisse und achtet vor allem auf den ergonomischen und medizinischen Nutzen. Nur wenn das Produkt wirklich der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen dient, bekommt es das AGR-Gütesiegel. Denn fest steht: Rückengerechte Alltagsprodukte sind ein wichtiger Baustein präventiver und therapeutischer Maßnahmen.

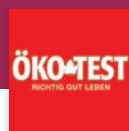
Die rückengerechten Produkte, Tipps und Ratschläge der AGR sollen die Menschen 24 Stunden, rund um die Uhr begleiten. Betten und Stühle, Möbel und Autositze, Gartengeräte, Industrieprodukte und Sportgeräte, ja sogar Computerspiele, tragen mittlerweile das begehrte AGR-Gütesiegel. Und das zu Recht, weil sie die strengen Anforderungskriterien erfüllen.

Das AGR-Gütesiegel ist inzwischen über die Grenzen des Landes hinaus eine anerkannte und sinnvolle Hilfe. Mit dem Gütesiegel ausgezeichnete Produkte helfen Rückenschmerzen zu vermeiden oder deutlich zu mindern. Es ist unverwechselbar dem Produkt zugeordnet, eine unrechtmäßige Verwendung somit nicht möglich. Nicht ganz ohne Stolz können wir zudem vermelden, dass

80%
der Bevölkerung
leiden unter
Rückenschmerz

das AGR-Gütesiegel von Label-online mit dem Prädikat „besonders empfehlenswert“ bewertet und von ÖKO-TEST mit dem Urteil „sehr gut“ ausgezeichnet wurde. Damit ist das AGR-Gütesiegel eine nachgewiesenermaßen seriöse Orientierungshilfe für Käufer.

Das AGR-Gütesiegel, das von der Zeitschrift ÖKO-TEST mit „sehr gut“ und vom Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“ mit „besonders empfehlenswert“ bewertet wurde, hilft Verbrauchern, sich beim Kauf von rückengerechten Produkten zu orientieren. Es wird ausschließlich an besonders rückengerechte Produkte verliehen, die strenge Kriterien einer unabhängigen Prüfungskommission aus unterschiedlichen medizinischen Fachbereichen erfüllen.



Die Orthopädie zum Thema Rückenschmerzen:

Rückenschmerz ist die Volkskrankheit Nummer 1, unter der 80 Prozent der Bevölkerung hin und wieder beziehungsweise dauerhaft leiden. Rund 200.000-mal im Jahr kommt es zu einem Bandscheibenvorfall, 80.000-mal greifen Chirurgen deshalb zum Skalpell. Eine groß angelegte Befragung der AGR unter 1.000 Orthopäden kam zu weiteren Ergebnissen: 52 Prozent der befragten Mediziner gaben an, dass sich die Zahl der Patienten mit dem Symptom Rückenschmerz in den letzten fünf Jahren vergrößert hat. 71 Prozent der befragten Ärzte behandeln täglich mehr als 20 Patienten mit Rückenschmerzen, weitere 14 Prozent haben zwischen 16 und 20 Rückenpatienten pro Tag in ihrer Praxis. Zu



den am häufigsten genannten Beschwerden zählten Ischialgien, Lumbalgien, Cervikal-syndrome, Osteoarthritis, Osteoporose und Fehlhaltungen. Erste zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Das Krankheitsbild Rückenleiden hat sich zwar nicht verschlimmert, die Menge der Fälle aber hat dramatisch zugenommen.

Stimme zum Gütesiegel



„... zu Ihrer Initiative und Realisierung des AGR-Gütesiegels möchte ich Ihnen, auch im Namen des Gesamtvorstandes der Bürger Initiative Gesundheit e. V., gratulieren.“

„Die Menschen sind aufgrund unserer Lebensbedingungen immer stärker bedroht von Übergewicht. Das gepaart mit unzureichender Bewegung und mangelnder Aufklärung führt zu chronischen Krankheiten. Der Rücken ist hier besonders betroffen. Zur Vermeidung dieses Problems, zur Linderung von Beschwerden sowie zur Verbesserung der Lebensqualität ist ein hoher und nachweisbarer Qualitätsstandard unabdingbar.“

Zur Person:

Wolfram-Arnim Candidus, Präsident der Bürger Initiative Gesundheit e. V.
www.buerger-initiative-gesundheit.de

Hauptursache: äußere Einflüsse

Doch woran liegt das? Was sind die Ursachen? Fast die Hälfte der befragten Orthopäden

Stimme zum Gütesiegel



„Das AGR-Gütesiegel hat sich als feste Größe zur Beratung bei Servicefragen, die im Zusammenhang mit Rückenprävention und -therapie stehen, etabliert. Nicht nur für uns Ärzte ist dieses AGR-Gütesiegel ein Garant für eine qualitativ hochwertige Beratung von Patienten geworden. Im Wesentlichen kommt es auf die Vermeidung von Rückenschmerzen an und hierzu leistet AGR einen großen Beitrag.“

Zur Person:

Dr. med. Reinhard Schneiderhan,
Präsident Wirbelsäulenliga e.V.
www.wirbelsaeulenliga.de

gab an, dass äußere Einflüsse schuld seien. Rund 50 Prozent der Patienten leiden unter diesen sogenannten expositionsbedingten Rückenschmerzen. Zu den äußeren Ursachen zählen die Mediziner in erster Linie eine monotone Körperhaltung durch stundenlanges Sitzen auf ungeeigneten Stühlen. Der dadurch bedingte Bewegungsmangel lässt die Muskeln verkümmern, es kommt zu Fehlbelastungen, Verspannungen und schließlich zu Rückenschmerzen. Eine weitere zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Schuld an Rückenschmerzen sind immer öfter Umwelt- und Umfeldfaktoren. Dazu gehören vor allem Stress und psycho-soziale Überlastung. Beides führt ebenfalls zu Verspannungen und Fehlhaltungen.

Ergonomische Hilfsmittel entscheidend für Therapieerfolg

Was also tun? Für 80 Prozent der befragten Orthopäden spielt die Physiotherapie eine entscheidende Rolle bei der Behandlung. Zur

Vorbeugung eignen sich vor allem Rückenschulen. Ganz wichtig ist dabei allerdings die Bereitschaft des Patienten, sein Krankheitsbild durch entsprechende Hilfsmittel positiv zu beeinflussen. 90 Prozent der befragten Mediziner sehen die Bereitschaft zur Nutzung solcher Hilfsmittel als wesentlichen Erfolgsfaktor ihrer Therapie an. 96 Prozent der Orthopäden empfehlen deshalb gezielt die Anschaffung ergonomischer Hilfsmittel unter Nennung von Produktnamen.

Geprüfte Hilfsmittel werden empfohlen

Die Aufgeschlossenheit der Mediziner, ihren Patienten therapiebegleitende Hilfsmittel zu empfehlen, steigt nochmals signifikant an, sobald diese Hilfsmittel entsprechend geprüft wurden. In der Fragestellung wurde konkret das AGR-Gütesiegel als Verbraucherinformation genannt. 71 Prozent der befragten Orthopäden sind zur verstärkten Empfehlung von derartig geprüften Hilfsmitteln bereit. 24 Prozent erklären ihre grundsätzliche Offenheit dafür, möchten aber genauere Informationen.

AGR-Gütesiegel Die Spezialisten sagen:

Dr. med. Bernd Reinhardt und Prof. Dr. med. Erich Schmitt

Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bietet dem Verbraucher eine grundlegende und wertvolle Orientierungshilfe bei der Suche nach rückenfreundlichen Produkten unterschiedlichster Art. Ärzten und Therapeuten dient es als Basis für Empfehlungen, die sie ihren Patienten geben. Studien belegen, wie sinnvoll ein rückergerichtetes Umfeld ist. Ziel des Gütesiegels ist die vorbeugende und nachsorgende Förderung der Gesundheit unserer Mitmenschen. Möglich wird das durch die Schaffung eines immer größer werdenden Angebotes rückenfreundlicher Produkte. Ein ergonomisches Produkt trägt wesentlich dazu bei, die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen zu erhöhen. Es kommt nachweislich sehr viel seltener zu Rücken- und Gelenkproblemen.

In den vergangenen 20 Jahren wurden weit über 500 Produkte erfolgreich geprüft, einen aktuellen Überblick erhalten Sie in dieser Broschüre.

Das multidisziplinäre Expertenteam verfolgt hohen Anspruch: Es geht um die Auswahl

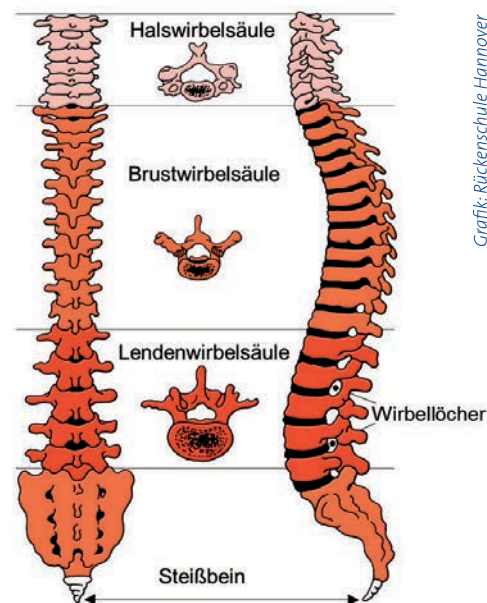
rückenfreundlicher Produkte und welche Anforderungskriterien sie jeweils erfüllen müssen. Nur Produkte, die diesen umfassenden Prozess erfolgreich durchlaufen, erhalten das AGR-Gütesiegel. Der jeweilige Hersteller muss zudem strenge rechtliche Auflagen erfüllen. Führt er an einem Produkt eine Änderung durch, muss er es einer Nachprüfung unterziehen lassen. Ändern sich medizinische Erkenntnisse, kann dies zum Entzug des Siegels führen. Durch das intensive Prüfungsverfahren in Verbindung mit strengen Auflagen wird die inhaltliche Qualität des AGR-Gütesiegels verlässlich und dauerhaft sichergestellt.

Was ist ein rückergerichtetes bzw. rückenfreundliches Produkt?

Diese Frage lässt sich mit einer Definition am besten beantworten: Rückergerichtet oder rückenfreundliche Produkte liefern durch ihre ergonomische Bauart und Funktion die Voraussetzung, die menschliche Wirbelsäule und die großen Gelenke gesundheitsfördernd zu beeinflussen. Um noch besser zu verstehen, was das bedeutet, schauen wir uns die Anatomie und Funktion der menschlichen Wirbelsäule noch einmal etwas genauer an.

Man unterteilt die Wirbelsäule in drei Bereiche: sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel und fünf Lendenwirbel.

Nicht mehr beweglich, aber fester Bestandteil der Wirbelsäule sind zudem das Kreuzbein und das Steißbein. Von vorne betrachtet hat die Wirbelsäule idealerweise die Form einer geraden Linie, von der Seite betrachtet weist sie eine doppelte S-förmige



Grafik: Rückenschule Hannover

Zur Person

**Prof. Dr. med.
Erich Schmitt**

Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., Facharzt für Orthopädie und physikalische Medizin (em.), langjähriger Leiter der Abteilung für Wirbelsäulenorthopädie an der Orthopäd. Uniklinik Frankfurt am Main.



Krümmung auf. Als Lordose bezeichnen Experten die natürliche Krümmung der Wirbelsäule im Bereich des Nackens und der Lende. In diesen Bereichen ist die Wirbelsäule nach vorne gebogen. Als Kyphose bezeichnen sie die natürliche Krümmung der Brustwirbelsäule. Hier ist sie nach hinten gebogen. Sowohl bei der Lordose als auch bei der Kyphose handelt es sich um einen Geniestreich der Evolution. Denn durch die Krümmungen kann die Wirbelsäule Belastungen viel leichter abfedern.

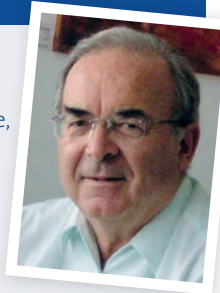
Zahlreiche Bänder und eine genial konstruierte Muskelhülle schützen die aufeinander gestapelten Bausteine. Ohne die Bänder und Muskeln, die von jedem Wirbel ausgehen, gäbe es nämlich keinen Halt für die Wirbelsäule. Bewusstes An- und Entspannen der Schultergürtel-, Bauch- und Rückenmuskulatur koordiniert unseren Gang und unsere Haltung. Der alles entscheidende Konstruktionsvorteil der Wirbelsäule sind die beweglichen Segmente zwischen den 24 Wirbelkörpern: die Bandscheiben.

Sie lassen uns hüpfen und tanzen, laufen und gehen und obwohl das zu Stauchungen führt, ist das nicht weiter schlimm, denn der Körper hat mit den Bandscheiben clever vorgesorgt. Sie bestehen aus einem faserigen Ring (Anulus fibrosus) und einem gallertartigen, hauptsächlich mit Wasser gefüllten Kern, dem Nucleus pulposus. Dieser Kern ermöglicht den rund zehn Millimeter dicken Puffern, sich wie ein flüssiges Kugellager zu bewegen. Das Besondere an den Bandscheiben ist ihr Saug-Druck-Mechanismus, mit dem sie sich ernähren. Er kann mit dem Prinzip eines Schwammes verglichen werden. Wenn wir tagsüber sitzen, gehen oder laufen, drückt

das Körpergewicht auf die Bandscheiben und presst die Flüssigkeit aus dem Kern nach außen. Werden die Bandscheiben entlastet, etwa im Schlaf, nehmen sie wieder Flüssigkeit auf. Durch diesen Wechsel werden die Bandscheiben mit den so wichtigen Nährstoffen versorgt und entschlackt. Nur wenn sich ausreichend Flüssigkeit im Bandscheibenkern befindet, kann dieser Prozess ablaufen. Bei jungen Menschen liegt der Wasseranteil noch bei 90 Prozent, bei einem 60-Jährigen noch etwa bei knapp 70 Prozent. Bis zu zwei Zentimeter kann die Wirbelsäule im Laufe eines Tages schrumpfen. Das ist aber nicht schlimm, denn nachts, wenn wir

Zur Person

**Dr. med.
Bernd Reinhardt**
Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chiropraktie, Badearzt, nebenberuflicher Betriebsarzt (em.), Mitbegründer der Rückenschulbewegung bundesweit, Initiator und langjähriger Vorsitzender des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V., Autor und Herausgeber mehrerer Fachbücher und vieler wissenschaftlicher Artikel zum Thema Rücken. Beratende Funktionen in der Industrie und in arbeitsmedizinischen Instituten.



liegen und kein Druck auf ihnen lastet, saugen sich die Puffer wieder voll. Somit sind die Bandscheiben das größte Selbstversorgungssystem unseres Körpers.

**Weniger
Krankmeldungen
durch ein
rückenfreundliches
Arbeitsumfeld**

Wichtig dabei: Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte darf man nie getrennt betrachten, die Wirbelsäule ist ein Gesamtkomplex. Bei einer Funktionsstörung einzelner Abschnitte reagiert sie als Organ. Das bedeutet, dass sich Störungen im Bereich der Lendenwirbelsäule bis in die Halswirbelsäule hinein auswirken können und umgekehrt.

Rückenschmerzen können sehr schmerzhaft sein und die Lebensqualität der Betroffenen

stark einschränken. Deshalb spielen neben einer guten medizinischen und physiotherapeutischen Betreuung auch rückengerechte oder rückenfreundliche Produkte eine besondere Rolle. Denn sie sollen zum einen helfen das persönliche Umfeld rückenfreundlicher zu gestalten, zum anderen die Rückengesundheit fördern. Ein rückenfreundliches Umfeld besteht beispielsweise aus ergonomisch gestalteten Sitzmöbeln.

**Höhere
Zufriedenheit am
Arbeitsplatz durch
rückengerechte
Sitzmöbel**

Manche dieser Möbel fördern das dynamisch bewegte Sitzen, andere die Steh-Sitz-Dynamik, auf die später noch genauer eingegangen wird. Selbst Autositze, Polster- und Campingmöbel können heute rückenfreundlich gestaltet sein und deshalb tragen manche von ihnen zu Recht das AGR-Gütesiegel. Auch viele Firmen haben das Potenzial rückengerechter Produkte mittlerweile entdeckt. Heute gibt es ergonomische Industriearbeitsplätze, Handwerksauger, Palettenumreifungsmaschinen, Transport- und Arbeitstische und vieles mehr. Denn Studien zeigen ganz eindeutig, dass die Zufriedenheit und die Produktivität dadurch deutlich steigt, die Zahl der Krankmeldungen aufgrund von Rückenschmerzen dramatisch sinkt.

Zu den Produkten, die die Rückengesundheit fördern, gehören vor allem ausgeklügelte und vielseitig einsetzbare Trainingsgeräte, aber auch computergestützte Therapie- und Bewegungsprogramme. **Mehr dazu lesen Sie auf den nächsten Seiten.**



Ein Verzeichnis speziell geschulter und zertifizierter

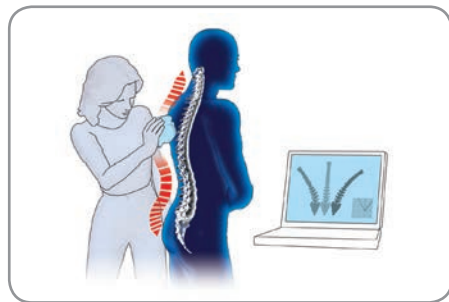
Fachhändler für Deutschland, Österreich und die Schweiz finden Sie ab Seite 41 oder im Internet unter:
www.agr-ev.de/fachgeschaeft

Herstelleradressen finden Sie auf Seite 47.

Therapie



Strahlenfreie Rückenvermessung unterstützt Diagnostik und Therapie



Jeder Rücken ist einzigartig und sollte auch individuell behandelt werden. Deshalb ist eine genaue und gründliche Diagnostik vor und während der Therapie sehr wichtig. Röntgenfunktionsaufnahmen dürfen aufgrund der Strahlenbelastung nicht beliebig häufig eingesetzt werden. Eine sehr gute Alternative ist die Rückenvermessung mit der MediMouse®. Die Vermessung erfolgt strahlenfrei in unterschiedlichsten Positionen und bildet eine professionelle Grundlage für die individuell passende Therapie.

Die Messung dauert nur wenige Minuten, erkennt spezifische Auffälligkeiten und macht sie sofort am Bildschirm sichtbar. Anschauliche Grafiken ermöglichen es, verständlich über die Ausgangssituation und die Therapiemöglichkeiten zu informieren. Der Patient lernt, seine gesundheitliche Situation und die Handlungsmöglichkeiten zu verstehen. Dies wirkt sich positiv auf den Therapieerfolg aus.

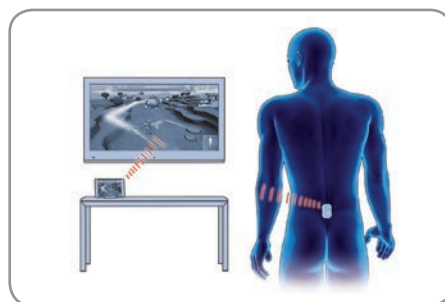
Die MediMouse® gehört in die Hände von Ärzten, Physiotherapeuten und autorisierten Fachkräften der Medizinischen Trainingstherapie und ist dort eine optimale Grundlage für jede Rückenbehandlung.

Hersteller: Lucamed

- MediMouse®, BackScan®

Computergestütztes Therapie- und Bewegungsprogramm

Unsere Wirbelsäule gleicht einem kippeligen Turm aus 24 übereinandergestapelten Wirbelkörpern, der von zahlreichen Muskeln zusammengehalten wird. Ein ziemlich ausgeklügeltes System, das nur funktionieren kann, wenn alle Muskel-Mitspieler gleich stark sind. Doch das ist bei vielen Millionen Rückenschmerzgeplagten nicht der Fall. Moderne Medizintechnik kann dem entgegenwirken, wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllt.



Ein interaktives Trainingsprogramm, wie beispielsweise Valedo®, für zu Hause, fürs Büro oder im Urlaub, besteht aus spezieller Hard-

und Software: Drahtlos auf der Brust und dem Rücken angebrachte Sensoren verwandeln den Trainierenden in einen Avatar. Selbst kleinste Bewegungen werden dann via Bluetooth und in Echtzeit auf ein Endgerät, z. B. Smartphone oder Tablet, übertragen. Ideal ist eine von Experten zusammengestellte, vielfältige Auswahl an Übungen, die allesamt die Rücken- und insbesondere die tiefe Rückenmuskulatur stärken. Von Vorteil ist zudem eine detaillierte Trainingsauswertung, die zeigt, wie gut man trainiert hat und die man bei Bedarf mit seinem Arzt oder Therapeuten teilen kann.

Bewegungsdefizite der Patienten zu kennen und ihr Bewegungsbewusstsein effektiv und effizient zu schulen, ist für eine erfolgreiche Rückentherapie entscheidend. Hier kommt die erweiterte Variante, der Valedo®Motion, für den professionellen therapeutischen Einsatz ins Spiel. Dabei werden dem Patienten drei Bewegungssensoren auf Rücken und Brustbein geklebt, die sowohl dem Therapeuten, wie auch dem Patienten detaillierte Daten über jede noch so kleine Bewegung übermitteln und so direktes Feedback geben. Bei eventuell nicht korrekt durchgeführten Übungen oder Defiziten wird sofort gegengesteuert bzw. kann der Therapeut das Trainingskonzept individuell anpassen.

Bei Bedarf können speziell geschulte Ärzte und Therapeuten auch mit einem handlichen Spezialgerät, wie Valedo®Shape, die Wirbelsäule

* Für iPad 3. Generation und höher (4. Generation empfohlen), alle iPad mini, iPhone 5. Generation und höher, Android™ 4.4 und höher mit Bluetooth Low Energy Technologie.

inspizieren. Es erfasst die Winkel der einzelnen Wirbelgelenke und lässt eine genaue Befundung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu. Die Daten werden direkt auf einen Computerbildschirm übertragen und zeigen eine dreidimensionale Darstellung der Wirbelsäule. Je nach Ergebnis lässt sich so ein individuelles und optimales Therapieziel mit speziellen Bewegungsübungen erarbeiten.

Hersteller: Hocoma

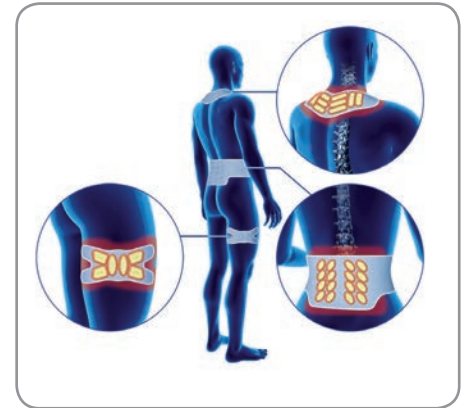
- Valedo®
- Valedo®Motion
- Valedo®Shape

Wärme und Bewegung gegen verspannte Muskeln

Millionen Menschen kennen das aus eigener Erfahrung: Rückenschmerzen beim Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen – mal stärker, mal schwächer. Eine falsche Bewegung und schon schießt die Hexe ins Kreuz. Glücklicherweise ist der überwiegende Anteil an Rückenschmerzen unspezifisch – und das heißt, man kann natürlich etwas dagegen tun. Tiefenwärme z. B. lindert Rücken- und Nackenschmer-

zen, auch ohne Schmerztabletten – natürlich und ohne arzneitypische Nebenwirkungen. Schon in der Antike wusste man um die heilende Wirkung von Wärme bei Schmerzen. Anders als früher weiß man heute auch warum: Wärme führt dem Körper Energie zu. Sie erweitert die Blutgefäße und steigert so die Durchblutung. Die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert sich und das erleichtert den Abbau von Stoffwechselprodukten. Somit wird der natürliche Heilungsprozess unterstützt. Nicht zu unterschätzen ist auch die Fähigkeit der Wärme, Schmerzen zu lindern und Muskelverspannungen zu lösen.

Aber: Eine einfache Erwärmung des Gewebes schöpft die Möglichkeiten einer Thermobehandlung bei weitem nicht aus. Ein modernes Wärmetherapeutikum zur Behandlung von akuten Rückenschmerzen und Muskelverspannungen sollte eine therapeutische Wärme von konstant 40 Grad Celsius über 8 bis 12 Stunden erzeugen. Wärmeeinlagen, wie ThermaCare®, mit ergonomischer Passform geben die gezielte Wärme genau da ab, wo sie benötigt wird, also da, wo die Verspannungen und Schmerzen am stärksten sind. Sie sind be-



quem unter der Kleidung zu tragen, ohne dass körperliche Alltagsaktivitäten eingeschränkt werden und bieten so ein zusätzliches Plus. Die Nutzung entsprechender Wärmeeinlagen erfolgt idealerweise immer in Verbindung mit bewegungstherapeutischen Maßnahmen und/oder dem Besuch einer Rückenschule.

Hersteller: ThermaCare

- ThermaCare® Wärmeeinlagen in Verbindung mit Bewegungstherapie oder Rückenschule

Ergodynamik® - den Alltag in Bewegung bringen

Ergodynamik® – diesen Begriff hört man immer häufiger. Was genau es damit auf sich hat, wissen aber die Wenigsten. Es geht um die Verknüpfung von Ergonomie und Dynamik, also die anatomiegerechte Gestaltung des Freizeit- und Arbeitsumfeldes durch einen stetigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung. So vermeidet man einseitige Körperhaltungen und die dabei entstehenden Synergien können die Rückengesundheit deutlich verbessern.

Kombination von Ergonomie und Dynamik

Das Konzept der „Ergodynamik“, welches nun auch als Marke der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. geschützt werden konnte, ist eine Kombination aus Ergonomie und Dynamik. Unter der Ergonomie versteht man die Anpassung der Umwelt an die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen. Erreicht wird das beispielsweise durch die ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze, egal ob vor dem Bildschirm, in der Produktion, im Handwerk, Handel, Transportwesen oder der Pflege. Dynamik bedeutet einen Wechsel der Körperhaltungen und -bewegungen, zwischen Be- und Entlastung sowie die Vermeidung von Monotonie und Zwangshaltungen.

Keine Entlastung, sondern gleichmäßige Belastung

Es geht aber nicht um die Entlastung oder besondere Schonung des Muskel-Skelettsystems, sondern um dessen regelmäßige und gleichmäßige Belastung. Wird die allgemeine Fitness gesteigert und es entsteht ein muskuläres Gleichgewicht. Auch stehende Tätigkeiten gehören dazu: Sie unterbrechen die Sitzmonotonie und lockern somit nicht nur die Muskulatur, sondern regen zudem den Kreislauf an.

Ergodynamik® umfasst alle Lebensbereiche

Ob in der Schule, im Büro, in der Produktionshalle oder im privaten Umfeld: Das Konzept der Ergodynamik® kann überall zum Tragen kommen und die Menschen dazu motivieren, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. In der Schule können das neben ergonomischen Tischen und Stühlen spezielle Bewegungsangebote im Klassenzimmer sein. Im Büro halten ergonomisch gestaltete Büromöbel die Wirbelsäule in Bewegung und motivieren den Benutzer geradewegs dazu, verschiedenste Sitz- und Stehpositionen einzunehmen. Und im Haushalt oder im Garten

fördern ergonomische oder auf die individuelle Körpergröße einstellbare Geräte die körperliche Aktivität, gerade bei älteren oder gesundheitlich eingeschränkten Menschen. Für den Bauplan des menschlichen Bewegungssystems gibt es eine Art Bedienungsanleitung und darin steht: „Mensch, beweg dich!“

Zur Person



Ergodynamik®-Spezialist der AGR

Ulrich Kuhnt

Sportwissenschaftler, Leiter der Rückenschule Hannover

Direktorium Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.



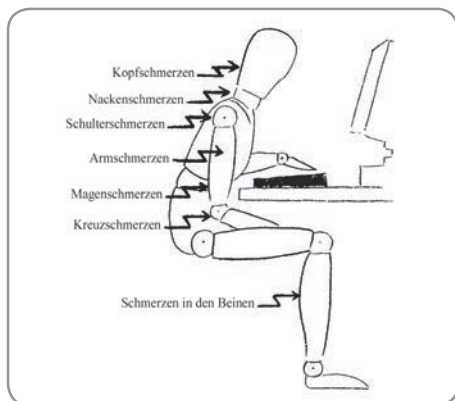
Das rückengerechte Umfeld

Gesundes Sitzen ist Einstellungssache

Bewegungsmangel und ständiges Sitzen – nicht selten in falscher Sitzhaltung – führen zu schmerzhaften Rückenbeschwerden und weiteren degenerativen Erkrankungen. Viele Menschen leiden bereits unter diesen Zivilisationskrankheiten – und es werden immer mehr. Kein Wunder, dass Schlagzeilen wie diese zunehmen: „Sitzen ist das neue Rauchen“, „Sitzen ist tödlich“ oder „Sitzen macht dumm“. Orthopäden, Bewegungs- und Arbeitswissenschaftler fordern folglich mehr Positionswechsel, wie die Sitz-Steh-Dynamik und mehr Bewegung im (Büro-)Alltag. Denn fest steht: Durch zu langes und monotonen Sitzen wird das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt, es leidet die geistige Leistungsfähigkeit, die Produktivität lässt nach und der Mensch wird müde. Die Qualität des Sitzens muss also erhöht und die Sitzzeit deutlich reduziert werden. Eine Faustregel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen und 25 Prozent bewegen.

Gesundes Sitzen ist einfach – mit einem rückenfreundlichen Bürostuhl

Aktuelle wissenschaftliche Studien legen ein Umdenken bei bestehenden Sitzkonzepten nahe, denn stundenlanges bewegungsloses Sitzen birgt vielfältige gesundheitliche Risiken. Auch Hersteller von Sitzmöbeln haben erkannt, welche Bedeutung der Bewegung während des Sitzens zukommt und setzen dies in entsprechenden Funktionen um. Bewährt hat sich bereits die Synchronmechanik. Sie kombiniert



eine Rückwärtsbewegung der Rückenlehne mit einer darauf abgestimmten Neigung der Sitzfläche nach hinten. Inzwischen gibt es jedoch erweiterte innovative Sitzmechaniken, die sich dem menschlichen Bedarf nach spontanen und tätigkeitsabhängigen Lageveränderungen fließend anpassen.

Die komplexen und miteinander in Wechselwirkung stehenden körperlichen und geisti-



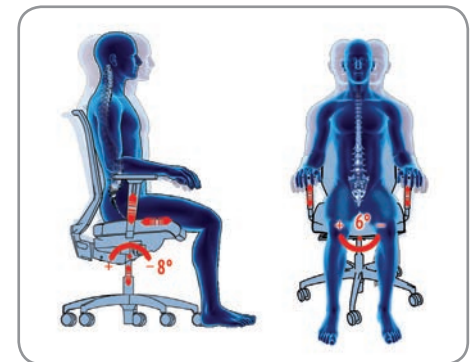
Foto: © Sedus

gen Prozesse können nur gesund und lebendig erhalten werden, wenn auch während des Sitzens regelmäßig Bewegung stattfinden kann. Dieses physiologische Sitzverhalten wird nicht durch Empfehlungen oder Anleitung vermittelt, sondern muss sich auf der Grundlage körperlicher, geistiger oder emotionaler Bedürfnisse in Form von Mikro- und Makrobewegungen spontan und bedarfsgerecht selbst organisieren können. Dreh- und Angelpunkt hierfür ist eine frei fließende und von der Synchronmechanik losgelöste Sitzflächenfunktion. Diese basiert auf einer mehrdimensionalen Bewegungsfunktion mit progressiver Dämpfung und ermöglicht komplexe sitzdynamische Bewegungen in den Dimensionen des Raums. Dies fördert ein koordiniertes Zusammenspiel von Beinen, Becken, Wirbelsäule, Schultern und Kopf. Solche Mechaniken ermöglichen eine individuell entfaltbare Sitzdynamik ähnlich wie beim freien Stehen. Somit werden intuitive und bedarfsgerechte Sitzpositionswechsel unterstützt und nicht blockiert. Dadurch werden

- physiologische Haltungswechsel unterstützt
- körpereigene (senso-neuro-muskuläre) Regelkreisläufe gefördert
- die Bandscheiben permanent mit Nährstoffen versorgt
- die komplexen Rückenmuskeln stimuliert
- die mehr als 100 Gelenke an der Wirbelsäule in Bewegung gehalten
- die inneren Organe dynamisch aktiviert
- die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung optimiert
- Hirnstoffwechselprozesse und damit Aufmerksamkeit und Konzentration aufrechterhalten

Bürostühle, wie die Dauphin-Stühle „Shapemesh“ und „Bionic“, sind mit einer sogenannten „Syncro-3D-Balance“ ausgestattet, die

natürliche Bewegungsimpulse des Sitzenden permanent fördern. Eine automatische Sitzneigung nach vorne öffnet den Beckenwinkel und sorgt so für eine aktive, körpergerechte Sitzhaltung.



Auch Bürostühle wie der Sedus „swing up“ fördern dieses **intuitive Bewegungsverhalten**, dank der sogenannten Similar-Swing-Mechanik, die der Sitzschale eine seitliche Flexibilität ermöglicht. So kann sich das Becken auch zur Seite neigen. Die neue Sitzkinematik räumt dem Körper alle Bewegungsfreiräume ein und



nutzt zugleich das natürliche Körpergefühl, sich selbst zu organisieren. Der Körper erkennt die Bewegungsanreize und nimmt sie wie selbstverständlich auf.

U-Bahn- oder Busstation früher aussteigen, einen Parkplatz wählen, der circa 10 Minuten vom Arbeitsplatz entfernt liegt).

- Machen Sie Spaziergänge in der Pause oder nach Feierabend.
- Wenn Sie über etwas nachdenken müssen, gehen Sie ein paar Schritte. Das hilft beim Organisieren und Strukturieren von Gedanken.
- Organisieren Sie Ihre Arbeitsabläufe so, dass Wege entstehen, zum Beispiel durch die Verlagerung des Druckers und des Kopierers in einen anderen Raum oder indem Sie Kollegen persönlich aufsuchen, anstatt ihnen eine E-Mail zu schreiben.
- Führen Sie Besprechungen während eines Spaziergangs im Freien durch („Walk and Talk“).
- Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren: Suchen Sie nach freien Stehplätzen und spielen Sie mit Ihrem Gleichgewicht und der Dynamik des sich bewegenden Verkehrsmittels.

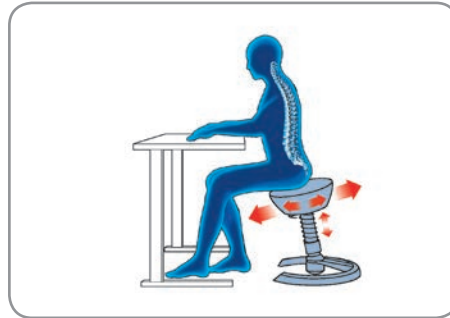
Auf den Arbeitstag verteilt sollten Sie mindestens 2,5 bis 4 Stunden stehen oder leichte körperliche Arbeiten verrichten, je nach Aufgabenbereich. Denn Alltagsbewegungen wirken sich positiv auf die Rückengesundheit, aber auch auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel aus und senken damit entscheidend das Risiko für Herzinfarkte, Diabetes, Osteoporose, bestimmte Krebserkrankungen und Depressionen. Außerdem fördern sie die geistige Aktivität.

Aktives Sitzen hält die Rückenmuskulatur fit

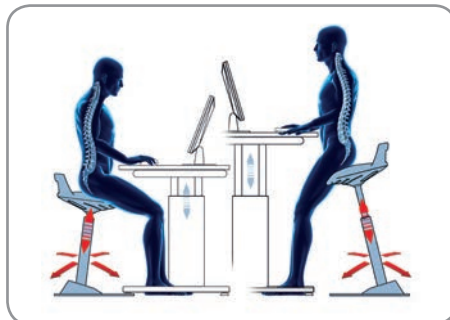
Wie bereits mehrfach angesprochen, ist Bewegung für unseren Körper das A und O. Dass dies auch im Sitzen wunderbar funktioniert beweisen Möbel, die „bewegtes Sitzen“ möglich machen: **Aktiv-Sitzmöbel**, wie beispielsweise die von Haider Bioswing mit ihren verschiedenen Varianten für jeden Sitztyp, bieten immer eine passende Lösung für jeden Einsatzzweck. Egal, ob nun mit oder ohne Rücken-/Beckenstütze, Sattelsitz oder als Steh-Sitz. Wie auch die Bürostühle enthalten diese Aktiv-Sitzmöbel ein spezielles Sitzwerk, welches nach dem Pendelprinzip arbeitet - mehr dazu im Bereich rückengerechter Bürostuhl.

Eine ausgeklügelte Technik erlaubt beispielsweise bei den Aktiv-Sitzmöbel von aeris – swopper, 3Dee und movman – nicht nur Bewegungen nach vorne, zur Seite und nach hinten, sondern auch vertikales Schwingen. Das kommt dem natürlichen Bewegungsmuster des Menschen entgegen, hält die Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv und fit und trainiert sie dabei sogar. Außerdem bleibt die Wirbelsäule bei diesen Aktiv-Stühlen auch dann aufrecht, wenn man sich

nach vorn der Arbeit zuneigt. Das entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Haltung und durch die erhöhte Beweglichkeit werden auch Konzentration und Leistungsfähigkeit gefördert.



Als Besonderheit bietet der 3Dee – zusätzlich zu seiner individuell einstellbaren Schwingfunktion, die Kreislauf, Atmung und Venenpumpe aktiviert – eine individuell wölbare Rückenlehne. Diese kann man ergonomisch und komfortabel auf jede Rückenform einstellen. Sie gibt Halt, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Selbstverständlich müssen Aktiv-Stühle die üblichen Anforderungen an ein rückengerechtes Produkt erfüllen: mehrdimensionale, gedämpfte Beweglichkeit, Höheneinstellbarkeit und einen festen Stand.



Die spezifische 3D-Technologie von swopper und 3Dee gibt es übrigens auch für Kinder ab vier Jahren und Schüler: Siehe Seite 31.

Hersteller: aeris

- 3Dee
- swopper
- swoppster
- movman

Hersteller: Haider Bioswing

- Boogie classic, -stretch und - saddle
- Foxter
- 230 iQ V Works

Hersteller: Moizi

- Moizi 33, 34, 35

Der 24-Stunden-Stuhl

Ganz besonders hohe Anforderungen müssen Sitzmöbel erfüllen, die an 24-Stunden-Arbeitsplätzen, wie in Leitstellen, eingesetzt werden.

Der Stuhl muss die Wirbelsäule stützen, wechselnde Sitzhaltungen und optimalen Sichtkontakt (Überwachungsmonitore) ermöglichen und dabei die erforderliche spezifische Leistungsfähigkeit fördern. Wichtig sind zudem Qualität und Robustheit eines solchen Sitzmöbels. Drehsessel, wie z. B. „Tec 24/7“ von Dauphin und „mr. 24“ bzw. „black dot 24“ mit verstellbarer Nackenstütze von Sedus sind selbst für Personen bis zu 150 kg bzw. 200 kg Körpergewicht geeignet und somit ideale Sitzmöbel für den Einsatz im Drei-Schicht-Betrieb.

Hersteller: Dauphin

- Tec 24/7 (Modell IS 19595 mit Armlehnen Nr. 166) und Tec 24/7 adjust (Modell IS 21595 mit Armlehnen Nr. 166)

Hersteller: Sedus

- mr. 24, black dot 24 mit verstellbarer Nackenstütze

Meetings effizient und rückenfreundlich gestalten

Unzählige Meetings finden in Deutschlands Büros tagtäglich statt – viel Zeit, in der man möglichst konzentriert sein sollte. Und viel Zeit, die man im Sitzen oder Stehen verbringt. Damit Konferenzen und Meetings nicht zur Qual, sondern zu einem Erfolg werden, sollten Besprechungsräume so ausgestattet sein, dass die Arbeitsleistung gefördert, der Bewegungsdrang unterstützt wird und die Aufmerksamkeit lange aufrecht erhalten bleibt.

Die wichtigste Voraussetzung dafür sind Möbel, die sich individuell an die Benutzer anpassen lassen, wie zum Beispiel höhenverstellbare Tische. Sie sollten über ausreichend Platz und genügend Beinfreiheit verfügen, damit wechselnde Arbeitshaltungen möglich sind.



Eine gute Alternative sind unverstellbare Hochtische, die mit einer komfortablen Fußstütze ausgestattet sind. Rückenfreundliche Hochstühle mit einer passenden Sitzhöhenverstellung, die einen Wechsel aus Stehen und Sitzen ermöglichen, gehören zu diesen Hochtischen dazu. Rückenfreundlich sind sie dann,

wenn sie über eine ergonomisch geformte Rückenlehne, eine Sitzflächenneigung und eine Abfederung verfügen. So kommt es nicht zu Stauchungen beim Hinsetzen. Gut auch, wenn Sitz- und Rückenfläche so beschaffen sind, dass man nicht ins Schwitzen kommt.

Ergänzend zum Hochstuhl können Stehhilfen und aktivierende Steh-Sitze genutzt werden. Diese sind sehr variabel einsetzbar und fördern den Wechsel zwischen Stehen und Stehsitzen. Mehr dazu im Kapitel Aktives Sitzen ab Seite 13.

Ideale Voraussetzungen können geschaffen werden, wenn der Konferenzarbeitsplatz am individuellen Bedarf ausgerichtet werden kann und dieser aus mehreren mobilen Komponenten besteht. Je nach Anzahl der Meetingteilnehmer oder der Aufgabenstellung, kann der Raum den Bedürfnissen angepasst und gegebenenfalls spontan verändert werden. Um dies umsetzen zu können, sind Konferenzraumkonzepte wie beispielsweise das MMM-Konzept von VS hilfreich. Es berücksichtigt Mensch, Möbel, und Mobilität gleichermaßen und verbindet Arbeitsfläche, Sitzen/Stehen, Mediennutzung und Raumgliederung zu einer ganzheitlichen Lösung.

Da individuell einstellbare Sitzmöbel in Tagungsräumen eher die Ausnahme sind, sollte zumindest bei der Wahl von Mehrzweckstühlen auf ergonomische Kriterien geachtet werden. Mehr hierzu lesen Sie im folgenden Kapitel.

Hersteller: Sedus

- attention T high desk mit motorischer Höhenverstellung
- temptation high desk in Kombination mit turn around Hochstuhl
- turn around Hochstuhl

Hersteller: VS

- PantoMove Plus und NF-Move Plus
- Flexibler Dreieckstisch TriUnion in Kombination mit höhenverstellbaren Drehstuhl PantoMove Plus oder NF-Move Plus
- MMM-Konzept (Mensch – Möbel – Mobilität), bestehend aus:
 - Arbeitsfläche: Flexibler Dreieckstisch Tri Union
 - Sitzen/Stehen: Höhenverstellbarer Drehstuhl PantoMove Plus oder NF-Move Plus
 - Mediennutzung: flexibles, höhenverstellbares InteractiveCenter
 - Raumgliederung: Paraventsystem Serie 2000

Einer für alle

Es gibt Stühle, die sehr häufig von unterschiedlichen Personen genutzt werden. Die Rede ist von Mehrzweckstühlen. Wir nutzen sie in der Regel zeitlich begrenzt, z. B. als Konferenz-, Esszimmer-, Besucher- oder Wartezimmerstuhl. Da ein solches Sitzmöbel für verschiedene Menschen geeignet sein muss, aber aufgrund des Einsatzzweckes nicht jedem Nutzer individuell angepasst werden kann, muss es ein möglichst breites Spektrum an ergonomischen Eigenschaften erfüllen. Denn nur so kann den verschiedenen Nutzern eine körpergerechte Unterstützung geboten werden. Folglich muss ein solcher Stuhl für möglichst viele Menschen mit den unterschiedlichsten Körpermaßen geeignet sein und zudem eine hohe Dynamik im Bereich der Rückenlehne und Sitzfläche bieten, um rückenfreundliches und komfortables Sitzen zu ermöglichen.

Hersteller: Haider Bioswing

- 350/360 iQ E (EcoMatic)
- 350/360 und 650/660 Visitor/Meeting (mit Sitzhöhenverstellung)

Hersteller: Moizi

- Moizi 11, 23, 24, 29, 40

Hersteller: Sedus

- turn around Drehstuhl

Hersteller: VS

- PantoMoveSoft, B1Chair

Immer auf Augenhöhe

Ein Stuhl für den professionellen Arbeitsplatz in Kinderbetreuungseinrichtungen muss ganz speziellen Anforderungen gerecht werden. Er muss die Aufgaben eines ergonomischen Bürostuhls weitreichend erfüllen und zudem das „Fast-auf-Augenhöhe-Sitzen“ mit den Kindern ermöglichen. Eine gute Lösung für Erzieher bietet z. B. Sedus mit dem „early bird Kindergarten“. Einer rückengerechten Betreuung steht so nichts mehr im Wege.

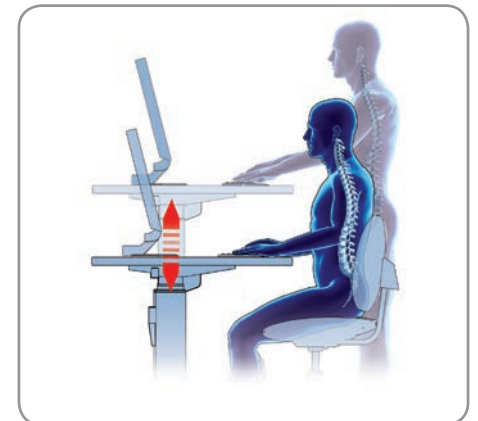
Hersteller: Sedus

- early bird Kindergarten

Steh-/Sitzdynamik – schnell und komfortabel

Abwechslung ist auch im Büroalltag das Salz in der Suppe. In punkto Rückengesundheit bedeutet Abwechslung **regelmäßige Haltungswechsel**. Denn durch die Unterbrechung des starren „Sitzmarathons“ können Beschwerden deutlich reduziert werden. Ein guter Weg zu mehr Steh-Sitz-Dynamik bieten Kombinationen aus Schreibtisch und Stehpult. Gute Bei-

spiele sind motorisch verstellbare Modelle wie „temptation c“ und „attention T“ von Sedus, die VS-Serien „901“ und „1000“ sowie „ergon master“ von officeplus.



Eine stromfreie Alternative bieten Produkte wie „ergon green“ von officeplus. Officeplus bietet zudem die Möglichkeit, vorhandene Arbeitsplätze auf Steh-Sitz-Funktion umzurüsten. Sie können einfach unter bereits vorhandene Tischplatten nachgerüstet werden. Eine ergonomische Lösung für Doppelarbeitsplätze bieten Modelle wie der „temptation twin“ von Sedus. Hier werden die Vorteile der (Bench-) Förderung von Kommunikation am Arbeitsplatz – mit den Vorteilen eines Einzelarbeitsplatzes kombiniert. Das ergibt sich durch eine individuelle Höheneinstellung. Der generelle Kritikpunkt der fehlenden Ergonomie am Bencharbeitsplatz wird mit dem neuen Arbeitsplatzprogramm behoben.

Hersteller: officeplus

- ergon master, elektrisch höhenverstellbar 630 bis 1.280 mm
- ergon green 2, Gaslift-Schnellverstellung 600 bis 1.260 mm mit Gewichtsausgleich bis 15 kg

Hersteller: Sedus

- temptation c, temptation c plus, temptation twin und attention T mit motorischer Höhenverstellung

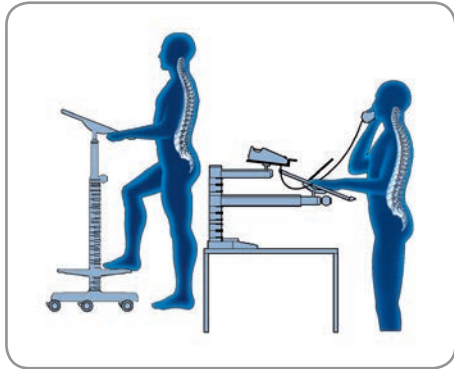
Hersteller: VS

- Serie 901 (S901 mit Verstellbereich 680 bis 1.200 mm, S901 mit Verstellbereich 660 bis 1.290 mm)

Eine wahre Freude: Sitzen, Stehen und Bewegen!

Diese Forderung der Arbeitsmediziner erfüllt officeplus mit seinem nachrüstbaren Steharbeitsplatz „desk“. Zum einen nutzt es den teuren Büroraum da, wo er ohnehin reichlich vorhanden ist: in der Höhe. Zweitens lässt sich das Pult durch das patentierte Befestigungs-

system „powerfix“ möbelunabhängig auf der Schreibtischfläche frei positionierbar befestigen und somit ideal in die jeweilige Arbeitsorganisation integrieren. Die fahrbare Version



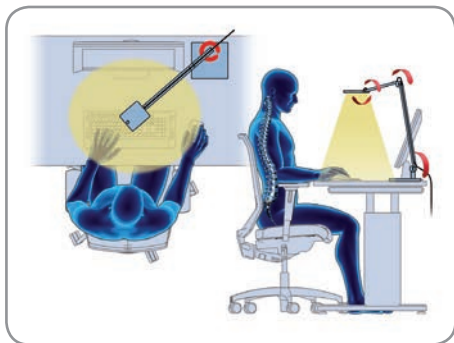
Version „rolls“ fördert ebenso die Kommunikation, Konzentration und Gesundheit. Generell gilt: Durch den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen werden Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet, die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich kann sich entspannen. Allein das Aufstehen aktiviert nachweislich Kreislauf und Hormone. Sie fühlen sich wacher, motivierter und können konzentrierter arbeiten. **Die Folge:** Sie können mehr in der gleichen Zeit schaffen bzw. Ihre Arbeit mit weniger Stress und Energieaufwand erledigen.

Hersteller: officeplus

- rolls comfort, rolls drive, tablet rolls und nachrüstbares Tischstehpult desk

Die richtige Beleuchtung am Schreibtisch

Wenn die Lichtverhältnisse nicht stimmen, sind selbst die besten Augen überfordert. Es kann zu hell oder zu dunkel sein, es können Schatten oder Spiegelungen entstehen, nicht selten kommt es zu störenden Reflexionen. **Die Folge:** Man verdreht den Kopf oder nimmt eine ungünstige Sitzposition ein, um einigermaßen vernünftig sehen zu können. Eine gute und durchdachte Beleuchtung erweist sich dann als wahrer Segen.



Die Sinne des Menschen sind seine Schnittstelle zur Umwelt. Bei geöffneten Augen zünden die Nervenzellen im Gehirn ein wahres

Feuerwerk, um uns das Sehen zu ermöglichen. Einen eventuellen Sehkraftverlust können wir heute mit Brillen, Kontaktlinsen oder einer Laser-OP ausgleichen. Doch wenn die Beleuchtung nicht stimmt, belastet das den Körper dauerhaft. Weder zu hell noch zu dunkel sollte sie sein, keine Reflexionen entstehen lassen und natürlich eine möglichst große Fläche ausleuchten.

Möglich machen das heute lichtstarke LED-Leuchten wie die PARA.MI von Waldmann. Sie erzeugt ein homogenes, großflächiges Arbeitslicht und die Beleuchtungsstärke lässt sich ebenso den jeweiligen Tätigkeiten anpassen wie die Leuchte selbst – dank einer leichtgängigen Gelenktechnik. Speziell entwickelte Reflektoren ermöglichen eine blendfreie Beleuchtung. Darüber hinaus gewährleistet die Leuchte einen guten Kontrast zwischen Computerbildschirm und Arbeitsumgebung.

Lästiges Hin- und Herschieben von Dokumenten, um Schatten oder Reflexionen zu entgehen, gehört so der Vergangenheit an. Genauso wie das Verdrehen des Kopfes, um schwer zu Lesendes leichter entziffern zu können. Denn die richtige Beleuchtung gestattet entspanntes Arbeiten bei optimalen Lichtverhältnissen.

Hersteller: Waldmann

- PARA.MI

Ergonomische Computermäuse erleichtern die Arbeit

Eine präzise, punktgenaue Steuerung des Cursors ohne Kraftaufwand. Anpassung in Größe und Form an individuelle Bedürfnisse. So wünscht sich jeder Computerbenutzer den Gegenstand, den er täglich tausendmal berührt – ja, auch die Oberfläche sollte der Hand schmeicheln. Doch oftmals passt die Maus nicht in die Hand ihres Besitzers, ist schwergängig und muss deshalb mit viel Kraft und ruckartigen Bewegungen gesteuert werden. Verspannte Schultermuskulatur, schmerzhafte Handgelenke und Kribbeln im Zeigefinger sind die Folge. Die Betätigung der Maus darf nicht in spektakuläre Ruderbewegungen ausarten, sondern hat im kleinen Radius ohne Belastung des Handgelenkes zu erfolgen. Dies klappt nur, wenn die Technik der Maus einwandfrei funktioniert und mögliche Verschmutzungen der Sensoren die Gleitfähigkeit nicht einschränken: Das ist das Erfolgsrezept einer Maus mit AGR-Gütesiegel. Modernste, kabellose Lasertechnologie erlaubt die Handhabung auf geradezu jeder Oberfläche und in jeder Sitzposition. Kontaktoptimierte Gleitflächen ermöglichen ein leichtgängiges Bewe-

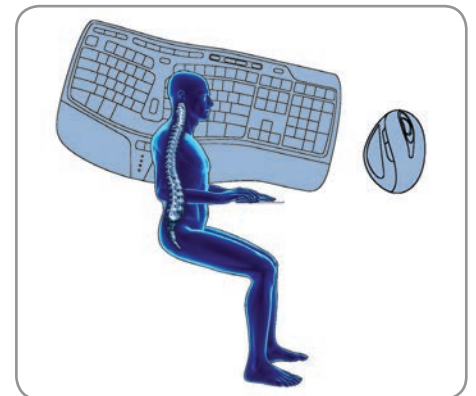
gen der Maus. Ein Scrollrad und frei programmierbare Tasten sorgen für Abwechslung in der Bewegung und entlasten damit den Zeigefinger. Die angenehme Soft-Touch-Oberfläche verhindert schweißnasse Hände – selbst nach stundenlangem Arbeiten.

Hersteller: Microsoft

- Comfort Mouse 6000
- Sculpt Ergonomic Mouse, Sculpt Ergonomic Mouse For Business

Vielschreiber können aufatmen – mit der richtigen Tastatur

Nach einem langen Arbeitstag vor dem Bildschirm lässt sich der Nacken kaum noch bewegen. Durch ständiges Anspannen der Handgelenksmuskulatur oder Fehlstellung der Gelenke stellt sich in den Fingerspitzen gar ein Gefühl der Taubheit ein. Eine ergonomische Tastatur erlaubt die physiologische Haltung der Hände und lässt Verspannungsschmerzen gar nicht erst entstehen. Ein gutes



Beispiel sind die ergonomischen Microsoft Keyboards. Sie sorgen mit ihrem breiteren, geteilten Tastaturblock dafür, dass die Hände locker, ohne Verspannungen auf der Tastatur aufliegen. Aufgrund des geringen Bewegungsweges wird weniger Kraft zur Betätigung der Tasten benötigt. Das schont Gelenke, Sehnen, Muskeln und Bänder: ein gutes Rezept gegen frühzeitige Ermüdung. Starker Kontrast der Tastenbeschriftung erleichtert die Interaktion mit dem Computer. Der leise und doch wahrnehmbare Anschlag sorgt auch im Großraumbüro für eine angenehme Arbeitsatmosphäre. Der ergonomische Blick auf die ganzheitliche Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes lohnt. Auch die Tastaturhersteller geben hierzu umfangreiche Gesundheitstipps!

Hersteller: Microsoft

- Natural Ergonomic Keyboard 4000, Comfort Curve Keyboard 3000
- Sculpt Ergonomic Keyboard For Business, Sculpt Ergonomic Desktop

Der Sitz muss sitzen

Über 40 Prozent aller deutschen Autofahrer verbringen täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Ständig die gleiche belastende Haltung. Unbehagen, Verspannungen oder sogar Rückenschmerzen sind die Folge und gleichzeitig gefährliche Störfaktoren beim Autofahren. Die Konzentrationsfähigkeit wird gemindert – zu Lasten der Verkehrssicherheit. Mediziner und Therapeuten bezeichnen das Sitzen im Auto als „schlimmste Form“ des Sitzens, was leider noch heute vielen Autositzherstellern nicht bewusst ist. Vielfahrer benötigen also unbedingt einen rückenfreundlichen Sitz. Aber auch Kurzstreckenfahrer sind gefährdet, so der englische Chiropraktikerverband. Falsches Sitzen, schlechte Haltung und ungewohnte Bewegungen können – ähnlich wie plötzliche, ungewohnte sportliche Aktivität – bei untrainierten Menschen Beschwerden verursachen.

Mercedes-Benz, Opel, Peugeot und Volkswagen sind das Thema „Rückenprobleme“ aktiv angegangen und bieten vorbildliche Lösungskonzepte an. Bei allen Herstellern wird der Mensch als Mittelpunkt gesehen und sie bieten bereits in der Grundausstattung ergonomisch durchdachte, sichere Sitze an. Zudem haben sie optional Fahrzeugsitze im Programm, die den hohen Anforderungen des AGR-Gütesiegels entsprechen. Nicht nur für Vielfahrer empfiehlt sich unbedingt die Anschaffung eines dieser ausgezeichneten Sitze. Eine Investition, die sich lohnt!

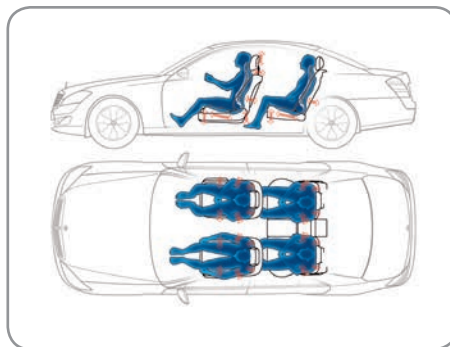
Schon optisch ist ein rückenfreundlicher Fahrzeugsitz an der wirbelsäulengerechten Lehnenkontur, an der ausreichenden Bemaßung von Sitztiefe, Lehnen- und Kopfstützenhöhe sowie an den logisch angeordneten Bedienelementen erkennbar.

Bei einer Sitzprobe müssen folgende Einstellungen möglich sein:

- Höheneinstellung der Sitzfläche für den korrekten Überblick
- Neigungseinstellung und Sitzflächenverlängerung sorgen für eine komplette Auflage der Oberschenkel und somit für eine gute Sitzdruckverteilung.
- Die in Höhe und Tiefe einstellbare Lendenwirbelsäulenunterstützung fördert eine aufrechte Haltung.
- Zusätzlich sorgt die gute Seitenführung an Lehne und Sitzfläche für sicheres und ermüdungsfreies Fahren.
- Sitzklimatisierung, Sitzheizung und Memoryfunktionen bieten zusätzlichen Komfort.

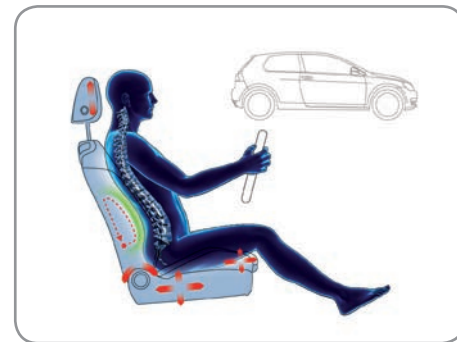
Dieses Höchstmaß an Ergonomie und Komfort finden Sie beispielsweise in den Premium- und Ergonomie-Sitzen der Adam Opel AG, welche je nach Ausstattungsvariante serienmäßig oder optional für viele Fahrzeuge erhältlich sind.

Mercedes-Benz bietet mit den AGR-zertifizierten Sitzen, von der A-Klasse bis zum Mercedes-Maybach, neben den ergonomischen Grundfunktionen ein umfangreiches Plus an Komfort. Lobenswert ist die Durchgängigkeit des Angebotes. So finden Nutzer in jeder Fahrzeugklasse ergonomisch geprüfte Sitze und weitere sinnvolle Details, wie einen einstellbaren Lenkenkopf zur individuellen Schulterabstützung, eine Massagefunktion, einstellbare Seitenführungen an der Lehne, eine automatische Anpassung der Kopfstützenhöhe sowie eine dynamische Sitzanpassung zur Verbesserung des Seitenhalts bei Kurvenfahrten – letzteres bieten die sogenannten Aktiv-Multikontursitze. Eine Besonderheit findet man in der Mercedes-Benz S-Klasse, dem Mercedes-Maybach und im VW Phaeton. Denn diese bieten AGR-geprüften Sitzkomfort für alle Passagiere, auch im Fond.



Auch bei VW gehören rückengerechte Sitze zum Programm. So ist beispielsweise der VW Golf auf der Fahrerseite optional mit dem AGR-zertifizierten ergoActive Sitz ausgestattet. Der Sitz bietet ergonomischen Fahrkomfort und ermöglicht dem Fahrer 14 verschiedene Einstellvariationen von Sitzfläche, Lehne und Kopfstütze. Vorteil: Die individuelle Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse sichert ein Höchstmaß an Ergonomie und Sicherheit. Für zusätzlichen Komfort sorgt die integrierte Massagefunktion, die verspannte Rückenmuskeln lockert und Nacken- und Schulterverspannungen löst.

Mit dem VW Amarok hält ergonomischer Sitzkomfort auch Einzug in die Nutzfahrzeugsparte des Wolfsburger Konzerns. Dabei stehen Fahrer und Beifahrer die gleichen Einstellmöglichkeiten zur Verfügung wie im Pkw-Bereich.



Sehr erfreulich ist sowohl bei Mercedes-Benz, Opel als auch Volkswagen, dass die Entwicklung besonders rückengerechter Sitze weiterhin forciert wird. Dass die Sitzergonomie für die Fahrzeuginsassen immer stärker an Bedeutung gewinnt, zeigt sich auch darin, dass mit Peugeot ein weiterer Fahrzeughersteller seinen Kunden einen Ergonomiesitz anbietet, der von der AGR empfohlen wird. Der Sitz ist optional in drei Ausstattungsvarianten im neuen SUV 3008 erhältlich und bietet in der Premiumversion inkl. Lederausstattung und Massagefunktion dem Fahrer höchsten Sitzkomfort. Auch international gewinnt gesundes Sitzen im Auto immer mehr an Bedeutung. So bietet Hyundai mit dem Genesis G90 und EQ900 Premiumfahrzeuge mit AGR-zertifizierten Sitzen an. Diese Fahrzeuge sind derzeit in Asien und den USA erhältlich. Für Autofahrer, die einen ergonomischen Autositz benötigen und sich nicht unbedingt ein neues Auto anschaffen wollen, bieten die ergonomischen RECARO Nachrüstsitze eine ideale Lösung. Die Sitze lassen sich in zahlreiche Modelle einbauen und sorgen für Fahrkomfort und Sicherheit. Alle ergonomischen Anforderungen, wie sie auch schon bei den Werksitzen beschrieben wurden, sind selbstverständlich gegeben. **Das Besondere:** wird das Fahrzeug gewechselt, kann der nützliche Autositz mitgenommen werden.



Fazit: Wenn es um rückschonendes und sicheres Autofahren geht, ist der richtige Sitz unabdingbar! Fragen Sie beim Autokauf Ihren Fachberater nach Sitzen mit einem Höchstmaß an funktionellen Einstel-

lungen, wie von der AGR gefordert. Es geht um Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und nicht zuletzt auch um Ihre Sicherheit! Die Automobilindustrie ist aufgefordert, solch positiven Beispielen zu folgen und optimale ergonomische Sitzqualität für alle Fahrzeugklassen anzubieten. Dies erfordert allerdings auch entsprechend geschulte Automobilverkäufer, die leider noch viel zu selten anzutreffen sind.

Hersteller: Mercedes-Benz

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie in der: A-Klasse, B-Klasse, C-Klasse, C-Klasse Coupé, C-Klasse Cabriolet, CLA Coupé, CLA Shooting Brake, CLS Coupé, CLS Shooting Brake, E-Klasse, E-Klasse Coupé, E-Klasse Cabriolet, G-Klasse, GLA, GLC, GLC Coupé, GLE, GLE Coupé, GLS, S-Klasse Coupé, S-Klasse Cabriolet und SL
- Zertifizierte Sitze für Fahrer, Beifahrer sowie Fondpassagiere finden Sie in der: S-Klasse und im Mercedes-Maybach

Hersteller: Opel

- Zertifizierte Sitze für den Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Astra, Astra J Limousine, Astra Sports Tourer, Cascada, GTC, Insignia, Insignia Country Tourer, Insignia OPC, Meriva, neuen MOKKA X und neuen Zafira.

Hersteller: Peugeot

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Peugeot 3008

Hersteller: Volkswagen

- Zertifizierte Sitze für den Fahrer finden Sie im: Golf 7 inklusive Variant und Sportsvan, Tiguan und im Passat
- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Touran und Phaeton sowie Amarok (Nutzfahrzeug)
- Zertifizierte Sitze für Fondpassagiere finden Sie im: Phaeton.

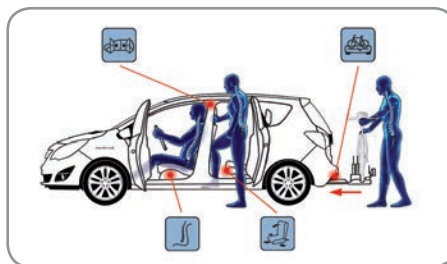
Hersteller: RECARO

- Nachrüsstsitze für Fahrer und Beifahrer RECARO Ergomed E und ES, RECARO Style Sportline und XL, RECARO Style Topline und XL

Eine ausführliche Information zu den einzelnen Fahrzeugtypen und Ausstattungshinweisen finden Sie im Internet unter: www.agr-ev.de/autositz

Ergonomie im Auto

Nicht nur die ergonomische Qualität der Autositze lässt oft zu wünschen übrig. Noch viel zu selten sehen Produktentwickler die Probleme des Nutzers und bieten Lösungen für den ergonomischen Bedarf. Manche Tätigkeit kann den Rücken quälend belasten, z. B. das Ein- und Aussteigen, die Montage eines Kindersitzes, das Platzieren und Anschnallen des Kindes im Sitz, der Fahrradtransport sowie das Be- und Entladen. Beispielhaft dagegen ist das **Ergonomie-System**, welches vorbildliche Erleichterung bietet. Ergonomische Sitze für Fahrer und Beifahrer, nach hinten öffnende Türen (FlexDoors®-Türkonzept), eine mit einem Handgriff einfach herzustellende ebene Ladefläche, großzügig und vielfach verstellbare Rücksitze (FlexSpace®-Sitzkonzept) sowie ein praktischer, in die Stoßstange montierter Fahrradträger (FlexFix®-Fahrradträgersystem) erlösen beim Opel Meriva von der Qual. Der Fahrradträger ist ebenfalls im Opel ADAM, dem Corsa, dem neuen MOKKA X und im neuen Zafira verfügbar. Eine Wohltat für Jung und Alt zugleich! Eine weitere rückenfreundliche Detaillösung ist ein



ausziehbarer Gepäckraumboden, z. B. im Insignia Sports Tourer und Insignia Country Tourer. Der Boden lässt sich mühelos und weit nach hinten verschieben. Dadurch entfällt das rückenfeindliche Be- und Entladen in gekrümmter Haltung. Ein Beladen in deutlich optimierter, rückenfreundlicher Körperhaltung wird möglich. **Die ausgezeichneten Lösungen zeigen auf, dass Ergonomie im Auto nicht beim Fahrersitz aufhören muss.**

Hersteller: Opel

- Meriva Ergonomie-System
- „Flex Floor Ausziehbarer Gepäckraumboden“ für Insignia Sports Tourer und Insignia Country Tourer

Mehr Rückenkomfort für Lkw-Fahrer

Lkw-Fahrer haben einen gefährlichen und anstrengenden Job: Tag für Tag legen sie Hunderte von Kilometern zurück – oft ohne die entsprechenden Pausen und vor allem ohne den nötigen Komfort beim Sitzen und Liegen. Die Folge: Zahlreiche Berufsfahrer leiden unter schmerzhaften Rückenproblemen, die bis zur

Berufsunfähigkeit führen können und überdurchschnittlich häufig auch dazu führen.



Was die Krankenstatistiken angeht, zählen Berufskraftfahrer zu den absoluten Risikogruppen. Die durchschnittliche Ausfallzeit eines Fahrers beträgt pro Jahr 17,6 Krankheitstage. Das ist mehr, als der durchschnittliche Arbeitnehmer in Anspruch nimmt. Der dadurch entstehende wirtschaftliche Schaden für die Unternehmer ist immens. Laut Statistik kosten die Ausfallzeiten eines Arbeitnehmers den Betrieb über 7.000 Euro jährlich*. Zusätzlich zu den Schmerzen, die zur Berufsunfähigkeit für den Betroffenen führen können, kommen also auch handfeste betriebs- und volkswirtschaftliche Folgen.

Der Hauptgrund für diese erschreckenden Zahlen ist der tägliche Sitzmarathon. Denn von einem ergonomisch korrekten Arbeitsplatz kann die Mehrzahl der rund 950.000 Berufskraftfahrer, die täglich auf deutschen Straßen unterwegs sind, nur träumen. Abhilfe könnten hier Nachrüsstsitze schaffen, wie sie beispielsweise von RECARO angeboten werden. Sie werden den speziellen Bedürfnissen dieser Berufsgruppe gerecht.

Rückenfreundliche Nachrüsstsitze für Lkw müssen einige wichtige Kriterien erfüllen, wie z. B. eine wirbelsäulengerechte Form und vielfältige Einstellmöglichkeiten der Rückenlehne, der Seitenwangen, der Sitzkissenlänge sowie Höhe und Neigung der Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte über eine ausreichende Höhe verfügen, sodass die Schultern leicht anliegen können. Die Abstützung im Becken- bzw. Lendenwirbelbereich muss ebenfalls gut bemessen sein und einen ausreichenden 4-Wege-Verstellbereich bieten. Besondere Bedeutung hat die Sicherung des Körpers im Sitz. Sie kann durch eine einstellbare Seitenführung an der Lehne gewährleistet werden.

Von großem Vorteil sind auch Dämpfereinstellungen, die je nach Fahrbahnzustand eingestellt werden können. Sie vermeiden die für den Rücken so belastenden vertikalen Schwingungen.

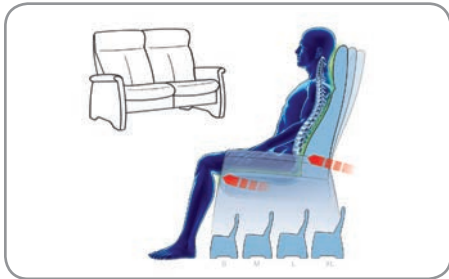
Hersteller: RECARO

- Nachrüsstsitze für Fahrer und Beifahrer RECARO C 6000 und C 7000

* Quellen: DAK-Gesundheitsreport, BKK Krankenartenstatistik, offizielle Angaben der Post AG zu Ausfallkosten

Vernünftig sitzen – auch im Polstermöbel

Das Sitzen im Polstermöbel kann zur Qual werden, weil allzu oft Design, nicht aber Ergonomie im Vordergrund steht. Modellreihen,



bei denen Sofa und Sessel in verschiedenen Sitzhöhen und Sitztiefen ausgewählt und kombiniert werden können, ermöglichen rückengerechtes Sitzen auch im Wohnzimmer. Achten Sie beim Sitzen darauf, dass die Sitzvorderkante nicht in die Kniekehle drückt. Lieber etwas mehr Luft in diesem Bereich einplanen, als dass die Sitzkante in die Waden drückt. Die Höhe der Rückenlehne sollte der Schulterhöhe entsprechen. Der Lendenwirbelbereich wird idealerweise durch eine einstellbare Lenden- bzw. Beckenkammstütze gestützt oder über eine spezielle Polsterung und wirbelsäulengerechten Ausformung der Lehne. Empfehlenswert ist eine integrierte Liegefunktion. Dabei ist darauf zu achten, dass das obere Ende der Lehne individuell einstellbar ist. Mal ganz ehrlich, dass Sofa kommt doch viel häufiger als Entspannungszone in einer Liegeposition zum Einsatz anstatt als reines Sitzmöbel. Ideal sind außerdem unterschiedliche Sitzhärten. **Grundsätzlich gilt:** Belastungswechsel durch Bewegung, also nicht zu lange sitzen!

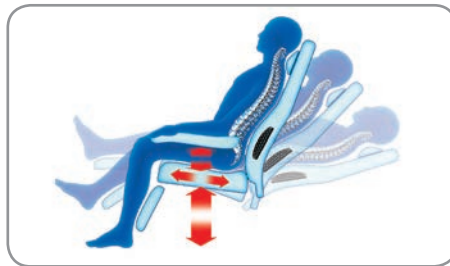
Hersteller: Himolla

- ERGOselect® 3

Richtig sitzen ist Gesundheitsvorsorge

Auch beim Ruhesessel gelten zunächst die gleichen Kriterien wie für Polstermöbel. Unterschiedliche Körpergrößen erfordern einen Sessel, der den individuellen Körpermaßen entspricht. Während sich eine gute Polstergarnitur den Bedürfnissen unterschiedlicher Benutzer anpassen lässt, wird ein Ruhesessel, wie z. B. der von der niederländischen Firma Wellco (Fitform) entwickelte, dem Besitzer angepasst wie ein Maßanzug: individuell gefertigt und mit weitergehenden, nützlichen Funktionen ausgestattet. Ein anderes positives Beispiel kommt von Himolla. Das Taufkirchener Unternehmen bietet Sessel in unterschiedlichen Größen an. Bei jedem Sessel können Sitzhöhe, Sitztiefe, Sitzneigung usw.

zusätzlich individuell angepasst werden. So steht einem komfortablen Sitzen nichts mehr im Wege. Daraus ergibt sich wiederum eine für den Benutzer optimale Sitz- und Armlehnenhöhe sowie Sitztiefe. Für einen angenehmen Positionswechsel sorgen die verstellbare Rückenlehne (mit Beckenkamm- bzw. Lendenstütze) und die Fußstütze. Hierbei werden Rückenlehne und Sitzfläche synchron bis in die Liegeposition abgesenkt, ein wichtiges Detail für entspannten Sitzkomfort. Unter dem Kürzel RCPM bietet Wellco optional eine weitere Hilfe gegen Rückenschmerzen. Durch permanente minimale Bewegung (Mikro-Rotation) der Sitzfläche erfahren die Bandscheiben beim Sitzen eine besondere Entlastung. Auch im Bereich der Rehabilitation und Pflege fördern rückengerechte und zum Wohlfühlen geeignete Produkte den Genesungsprozess von Menschen in hohem Maße. Dieser Zielsetzung entsprechend wurden z. B. von Himolla und Wellco Produkte entwickelt, die neben



dem richtigen und individuell angepassten Sitzen durch zusätzliche Funktionen für eine verbesserte Mobilität der Benutzer sorgt und den Alltag erleichtern. Dazu gehören z. B. abklappbare oder verschiebbare Armlehnen sowie eine integrierte Aufstehhilfe.

Hersteller: Himolla

- Senator Serie (mit Lordosenstütze und anpassbarer Sitztiefe)

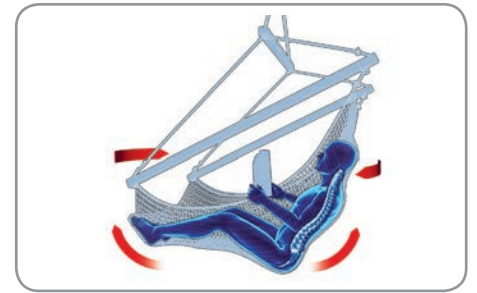
Hersteller: Wellco

- Fitform Wellness-Premium (Serie 200/600/800)
- Fitform Vario (Serie 500)
- Fitform Elevo

Den Alltagsstress „beschwingt“ hinter sich lassen

Der Alltag vieler Menschen ist mit unzähligen Anforderungen und Stress verbunden. Nimmt die Belastung überhand, so sendet der Körper Warnsignale, oftmals in Form von Kopf- und Rückenschmerzen. Diese sollte man nicht ignorieren, sondern lieber im Alltag einfach mal die Seele baumeln lassen. Unterstützung bieten hier Produkte wie der Traumschwinger – ein ergonomischer Hängestuhl aus weichem

Baumwollgeflecht. Seine Ein-Punkt-Aufhängung sorgt für sanfte Kreis- und Pendelbewegungen, die ein Gefühl von Entspannung und



Geborgenheit vermitteln. Das Schwingen und Schaukeln wirkt auf die Nutzer beruhigend und entkrampfend. Auch der Neigungswinkel und somit die Sitzposition des Hängestuhls können individuell angepasst werden. Eine stufenlose Höhenverstellung des Traumschwingers, wie auch des Urban Organic, ermöglicht eine schnelle Einstellung der optimalen Sitzhöhe – je nach Benutzersituation und Deckenhöhe. Aufgrund der einzigartigen, knotenfreien Webart passt sich das Netzgeflecht dem Körper individuell an. So bietet er nicht nur einen einmaligen Sitz- und Liegekomfort, sondern stimuliert zugleich die Körperwahrnehmung.

Hersteller: Mira Art

- Traumschwinger XXL extra Large, XXL, XL, L, M und Babywiege
- Urban Organic XXL extra Large, XXL, XL

CAMPING Campingstühle – Besser sitzen auf Reisen und im eigenen Garten

Für rund vier Millionen Bundesbürger gibt es nichts Schöneres: Eine Reise mit Wohnwagen, Wohnmobil oder Zelt. Etwa zehn Milliarden Euro geben deutsche Camper jährlich dafür aus. Fast immer mit dabei: Campingstühle. Egal ob beim Essen, gemütlichen Beisammensein oder einfach nur um



sich mal so richtig zu entspannen – sie sind nahezu unersetzlich. Es kann passieren, dass man mehrere Stunden täglich auf dem Sitzmöbel verbringt. Schön also, wenn der Campingstuhl diese Zeit rückenfreundlich gestaltet.

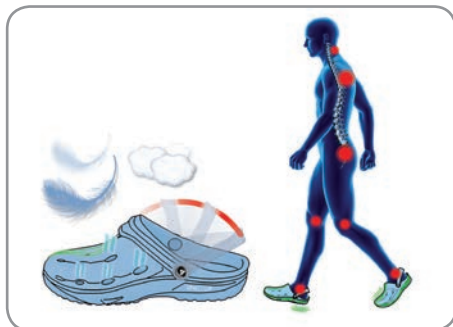
Ein Campingstuhl, wie beispielsweise der bel sol Stuhl Nr. 1, sollte grundsätzlich einfach zusammenklappbar sein und wichtige ergonomische Eigenschaften erfüllen. Hierzu gehören breite Armlehnen, leichtes Gewicht, mittlere Sitzhöhe und -tiefe, ausreichende Sitzbreite sowie eine hohe Rückenlehne. Besonders angenehm für den Rücken ist eine leicht handhab- und anpassbare 4-Wege-Lendenlordosenstütze. Sie macht eine komfortable Unterstützung in den unterschiedlich angelegten Körperhaltungen möglich. Weiteres Plus sind atmungsaktive Materialien, ein in der Vertikalen individuell einstellbares Nackenkissen und eine sichere, leicht handhabbare Rückenlehnenverstellung. Sie ermöglicht es idealerweise, im Nu von der Sitz- in die Liegeposition zu wechseln, wobei hierbei, durch die Konstruktion oder das Material, ein Herausrutschen aus dem Stuhl verhindert werden muss. Idealerweise kommt dann auch der Hocker zum Einsatz, der den ergonomischen Sitzkomfort vollendet. Optimale Ergonomie fürs Camping und den eigenen Garten hilft dem Rücken und steigert das Wohlbefinden.

Hersteller: Camping Schuh

- bel sol Stuhl Nr. 1

Zeigt her eure Schuhe

Sie sind ein technisches Meisterwerk. Bestehend aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 100 Bändern und 20 Muskeln, tragen uns die Füße im Laufe eines 70-jährigen Lebens rund viermal um die Erde.



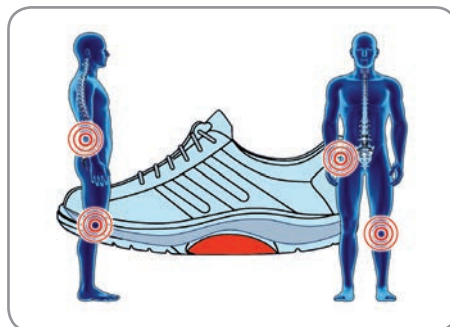
Doch während 98 Prozent aller Menschen mit gesunden Füßen zur Welt kommen, sieht die Situation bei Erwachsenen geradezu erschreckend aus: Mehr als 60 Prozent haben gesundheitliche Probleme mit dem technischen Meisterwerk. Schuld in fast allen Fällen: die falschen Schuhe. Zu eng, zu weit, zu groß, zu klein oder auch mit hohen Absätzen – derart eingepfercht melden sich die Füße früher oder später schmerzhaft zu Wort und es entstehen Probleme wie z. B. Sehnenverkürzungen, wundete Füße, Blasen, Druckschmerzen, Deformationen und Hauterkrankungen. Doch das müsste nicht sein, denn

mittlerweile ist eine gewisse Auswahl an guten und rückenfreundlichen Schuhen erhältlich. Man muss nur wissen, worauf man beim Schuhkauf achten sollte.

Eigentlich selbstverständlich, aber viel zu oft nicht der Fall: Egal ob Freizeit- oder Aktivschuh, Clog, Arbeits- oder Prothesenschuh – sie müssen passen. Was das heißt? Die Zehen benötigen ausreichend Spielraum und eine gute Führung, die Ferse sollte gut umschlossen sein. Eine flexible Sohle ermöglicht zudem ein anatomisch korrektes Abrollen. Ein stabiler Schaft und eine griffige Sohle sorgen für den richtigen Halt, die optimale Dämpfung für entsprechendes Wohlbefinden. Zudem sollte die Schadstofffreiheit gegeben sein. So viel zu den Eigenschaften, die jeder Schuh haben sollte.

Je nach Anwendungsbereich müssen Schuhe weitere Anforderungen erfüllen.

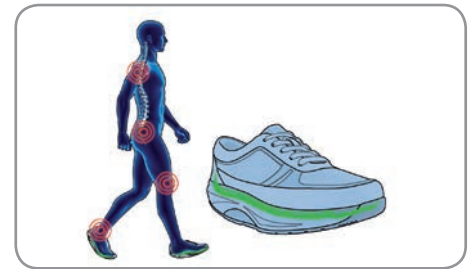
Bei **Freizeitschuhen und Freizeitclogs** spielt die sogenannte taktil-propriozeptive Stimulation der Fußsohle eine besondere Rolle. Die Füße



sind ausreichend geschützt, erhalten aber trotzdem alle „Informationen“ vom Untergrund. Das ist wichtig, denn das Gehirn wird so ständig über Stellung, Spannkraft und Bewegung der einzelnen Körperteile informiert. Federleichte Schuhe (z. B. Duxfree Trainer oder Dux Clogs) bestehen aus einem besonderen thermoaktiven Material, welches sich durch die Körperwärme und das -gewicht des Nutzers automatisch optimal an die Fußanatomie anpasst. So wird eine gleichmäßige Verteilung der Belastung erreicht und Druckspitzen werden vermieden.

Schuhe mit einer sogenannten muskelaktivierenden Dämpfungsunterstützung (z. B. chung shi AuBioRiG, GANTER Aktiv oder das Joya Sohlenkonzept) verfügen über eine im Vorderfuß und Fersenbereich leicht angewinkelte Sohle. Sie unterstützen das biomechanisch richtige oder, einfacher ausgedrückt, das natürliche Gehen. Das konstante, leichte Muskeltraining und die Dehnung führen außerdem zu einer Verbesserung der Gelenkstabilität. Das Fußgewölbe

wird in natürlicher Weise aufgerichtet und eine aufrechte Körperhaltung gefördert. Dadurch reduziert sich die Belastung beim Gehen und



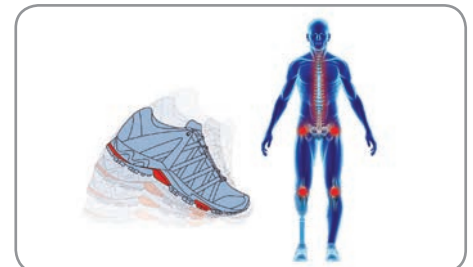
Stehen erheblich. Aktivschuhe verfügen über ein gutes Dämpfungssystem, denn mehr als ein Drittel unseres Lebens verbringen unsere Füße in Schuhen.

Gute **Sicherheitsschuhe** müssen umfangreiche Aufgaben auf zumeist harten Industrieböden erfüllen. Sie sollten nicht nur über



diverse Schutzfunktionen, sondern idealerweise auch über ein zum Körpergewicht passendes Fersendämpfungselement verfügen (z. B. STEITZ SECURA VARIO® Fersendämpfung). Dieses schützt nicht nur vor Fehl- und Überbelastungen, sondern beugt auch Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden vor.

Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „normal“, rund 45 Prozent haben „extrabreit“ und etwa 5 Prozent



haben einen schmalen Fuß. Um Unfälle und Verletzungen durch unpassendes Schuhwerk zu vermeiden, sollte besonders im gewerblichen Bereich der Schuh in Breite und Länge exakt passen. Ideal ist hier ein Schuh mit Mehrweitemsystem (z. B. Sicherheitsschuhe von STEITZ SECURA).

SCHUHE

Wichtig bei **Schuhen für Beinprothesenträger** sind eine Mittelfußstütze und eine verbreiterte Sohle. Denn beides ermöglicht das so wichtige kontrollierte Abrollverhalten und ein harmonisches Gangbild. Außerdem sollten Prothesenschuhe (z. B. medi) möglichst leicht sein. Eine leicht rückversetzte Ballenrolle unterstützt zudem das Abrollverhalten, reduziert die Stolpergefahr und optimiert das Durchschwingen der Prothese. Überdurchschnittliche Rutsch- und Standsicherheit müssen zudem gewährleistet sein. Außerdem sollte ein besonders leichtes und komfortables An- und Ausziehen der Schuhe möglich sein.

Für Kinderschuhe wiederum gelten ganz besondere Anforderungen. Wachstum und natürliche Entwicklung des Kinderfußes dürfen nicht behindert werden. Denn falsches und unpassendes Schuhwerk führt nachweislich zu Bewegungsdefiziten und damit zu Störungen der körperlichen Entwicklung. Haltungsschäden sind die Folge.

Hinweis:

Mehr Informationen zu Kinderschuhen finden Sie im Kapitel „Aktion Gesunder Kinderrücken“ ab Seite 30.

Hersteller: chung shi – ME & Friends

- AuBioRiG
- Duxfree Trainer, DUX Clog, DUX Bio, DUX Sensi, DUX Ortho, DUX Ortho Clog, DUX Winter, DUX Premium, DUX Kids

Hersteller: GANTER

- Aktiv

Hersteller: Joya

- Joya Sohlenkonzept (Soft Roll, Soft Style, Soft Pro)

Hersteller: Louis Steitz Secura

- Sicherheitsschuhe von STEITZ SECURA mit SECURA VARIO® System oder mit Multizonendämpfung VARIO Vitality®

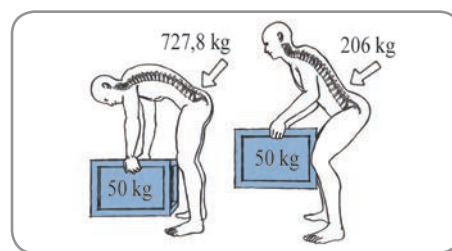
Hersteller: medi

- Schuhe für Prothesenträger: medi Boa Blue, medi M-Lite GS

Rückenfreundlich bücken, heben, tragen

Kennen Sie das **Wasserkastensyndrom**? Nein? Nicht so schlimm, schließlich handelt sich um eine erfundene Krankheit, obwohl es sie durchaus geben könnte. Denn immer mal wieder schießt bei manchen Menschen die Hexe ins Kreuz, wenn sie einen Wasserkasten heben. Das ist auch nicht verwunderlich. Wer eine Geträn-

kekiste oder einen anderen schweren Gegenstand mit durchgedrückten Beinen und rundem Rücken nach oben wuchten möchte, quetscht seine Bandscheiben keilförmig zusammen. Bei gesunden Menschen mit entsprechend starken Muskeln ist das zwar kein Problem, sie können ihren Rücken belasten, drehen und wenden wie sie wollen. Wer aber zu wenig Kraft hat und häufig schwerere Gegenstände heben muss, riskiert, dass seine Bandscheiben durch die Belastung schneller altern. **Die Folge:** Der Bandscheibenkern verliert mehr und mehr Halt, verschiebt sich nach hinten und drückt schmerzhaft auf die Nervenfasern des Rückenmarks. Auch die Wirbelgelenke können sich peinigend zu Wort melden, weil bei einem zu schwachen Muskelkorsett die Gefahr besteht, dass sie sich ineinander verkeilen.



Mit der **richtigen Hebeteknik** ließe sich das vermeiden, doch genau die führt kaum noch jemand durch. Die meisten haben sie schon in ihrer Kindheit verlernt. Das größte Problem dabei: Die Körperhaltung beim Bücken, Heben und Tragen ist ein unbewusster Vorgang. Keiner denkt darüber nach, wie es wohl besser gehen könnte – bis die berühmte Hexe sich dann doch schmerzhaft bemerkbar macht. Dann passiert etwas ganz Außergewöhnliches: Die Schmerzen führen dazu, dass wir uns anschließend richtig bewegen.

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“: Mobilliftsysteme

Hersteller: TransOrt

- MicroLift mit Hai-Adapter, Protema 120 mit SPDR

siehe: www.agr-ev.de/mobilliftsysteme

Besser ist es natürlich, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Wer sich regelmäßig bewegt, Sport treibt und eine kräftige Rückenmuskulatur sein Eigen nennt, muss sich eigentlich keine Sorgen machen. Falsches Bücken gibt es nicht, so die Erkenntnis der modernen Rückenschulen. Für alle aber, die schon etwas vorbelastet sind und bei denen die Hexe doch hin und wieder ins Kreuz schießt, heißt es: Beine einsetzen. Je mehr Kraft beim Heben aus den Beinen kommt, desto besser für das geschundene Kreuz.

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

Lastenhebesysteme

Hersteller: TAWI

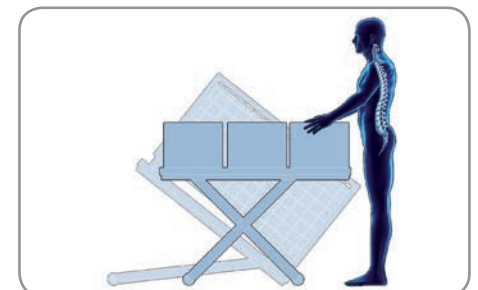
- Vakuumheber VacuEasyLift und VacuCobra
- Vakuumgreifer TAWIGrip
- Elektroseilzug ViperHoist VH60 und VH120

siehe: www.agr-ev.de/lastenhebesystem

Bei schwereren Gegenständen ist es außerdem am besten, möglichst nah heranzugehen, die Füße schulterbreit hinstellen, die Knie zu beugen und dann mit gestreckter Wirbelsäule und nach hinten geschobenem Gesäß die Last langsam und möglichst nicht ruckartig hochzuheben. Das Gleiche gilt für das Abstellen, nur in umgekehrter Reihenfolge. **Wichtig:** Drehungen möglichst vermeiden und beim Tragen den Gegenstand möglichst nah am Körper halten, um eine Hebelwirkung zu umgehen. Auch einseitiges Tragen von Lasten ist nicht ratsam. Um der Last entgegenzuwirken, weicht der Oberkörper unbewusst zur Seite aus. Bei größeren Einkäufen das Gewicht also am besten auf zwei Taschen verteilen. Ist ein Gegenstand zu schwer, sollte sich niemand scheuen, um Hilfe zu bitten oder Hilfsmittel zu benutzen, z. B. eine Sackkarre. **Übrigens:** Wer beim Bücken und Heben Köpfchen einsetzt, trainiert also ganz nebenbei seine Muskeln. Nur einseitiges Bücken, Heben und Tragen schadet dem Kreuz.

Hubtische zur sinnvollen ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung

Viele Tätigkeiten in der Industrie, aber auch in anderen gewerblichen Bereichen, sind mit dem ständigen Heben und Bewegen von Lasten verbunden. Das bedeutet oft extreme Belastungen



für Rücken und Wirbelsäule. Mehr und mehr Betriebe setzen inzwischen als vorbeugende und helfende Maßnahme Hubtische ein. Dadurch werden Arbeitsabläufe ergonomisch gestaltet, die Rückenproblematik drastisch reduziert, während sich gleichzeitig die Arbeitssicherheit erhöht. Obwohl die Nutzung und der Bekannt-

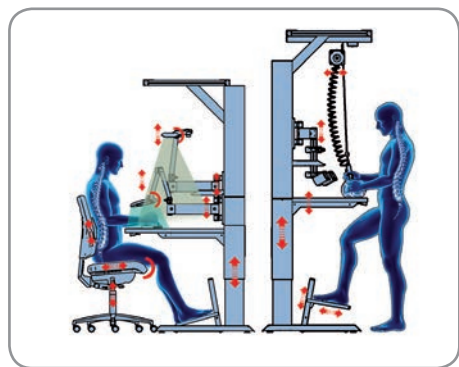
heitsgrad von Hubtischen permanent steigen, sind sie derzeit noch nicht weit genug verbreitet. Weitere Aufklärung ist also dringend notwendig. Ein guter Hubtisch muss mehr können, als nur die Lasten auf die jeweils ergonomisch günstige Arbeitshöhe zu bringen. Wichtige Details, wie leichte Bedienbarkeit, problemlose Nachjustierung, angepasste Plattformgrößen, eine Fußraumfreiheit usw., ermöglichen erst eine rückschonende Arbeitshaltung. Das Be- und Entladen wird erleichtert, Kräfte werden geschont und sogar Müdigkeitserscheinungen werden reduziert. Die Arbeitsleistung steigt. Hubtische sind flexibel einsetzbar, weil sie mobil sind und sich somit problemlos in beliebige Arbeitsabläufe integrieren und optimal an die jeweiligen Arbeitsbedingungen anpassen lassen. In vielen Firmen, darunter namhaften, hat sich der Einsatz von Flachform-Hubtischen, wie die von Flexlift, bestens bewährt, zumal diverse weitergehende Detaillösungen angeboten werden.

Hersteller: Flexlift

- Flachformhubtische FE, ERGO-E, ERGO-G
- Montagehubtische FCE, FDS

Höhere Produktivität, weniger Fehltag – der ergonomische Industriearbeitsplatz

Sie sitzen in nahezu jeder Firma, planen, steuern und überwachen die Abläufe im Betrieb, schauen nach, wo es hakt und wo es vielleicht



noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt. Die Rede ist von Controllern. Sie müssen gut mit Zahlen umgehen und analytisch denken können. Sie leisten gute Arbeit, übersehen aber nicht selten, dass Mensch und Arbeitsplatz eine gut funktionierende Einheit sein sollten, damit langfristig Kosten gespart werden. Anders lässt es sich nicht erklären, dass Rückenschmerzen nach wie vor der Hauptgrund für Fehltag sind. Doch das muss nicht sein. Mit einem konzeptionell ergonomisch gestalteten Industriearbeitsplatz ließen sich Krankmeldungen aufgrund von Rückenschmerzen deutlich reduzieren, die Kosten senken und die Produktivität steigern.

Sicher, das kostet zunächst Geld, doch gesunde, zufriedene und vor allem leistungsfähigere Mitarbeiter machen das schnell mehr als wett.

Doch woher weiß ich, wie ein sogenannter „**systemergonomischer Arbeitsplatz**“ aussehen muss? Ganz einfach: Mit AGR-zertifizierten Komponenten lassen sich Industriearbeitsplätze nach dem Baukastenprinzip optimal gestalten und den individuellen Bedürfnissen des Mitarbeiters entsprechend ausstatten. Das gilt insbesondere für den im gewerblichen Bereich häufig anzutreffenden Steh-/Sitzarbeitsplatz, bestehend aus Industriearbeitsstuhl, Arbeitstischsystem und Beleuchtung.

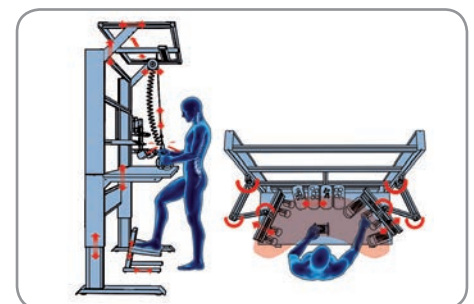


Die beste Rückenprävention am Arbeitsplatz ist es, einseitige Belastungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Dazu gehört, dass der Mensch konsequent dazu animiert wird, **dynamisch zu sitzen**. Unterstützt wird körpergerechtes Sitzen bzw. eine der jeweiligen Tätigkeit entsprechende Arbeitshaltung durch eine nach vorne gerichtete Sitzneigungsfunktion. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass eine solche Sitzneigung durch das Öffnen des Beckenwinkels automatisch zur Aufrichtung und damit zur Entlastung der Wirbelsäule führt. Eine weitere Entlastung der Wirbelsäule bieten industrielle Arbeitsstühle, die eine passende Rückenlehne mit automatischer Einstellung des Rückenlehnenandrucks bieten, wie z. B. „Dauphin Tec Profile“. Körpergewicht, Rumpflänge und das Sitzgefühl des Benutzers können so noch besser berücksichtigt werden. Zudem sollten diese Sitz- und Lehnepolster atmungsaktiv, mikroklimafreundlich und auf die jeweiligen Einsatzbereiche abgestimmt sein: Strapazierfähiges Polyurethan wird in Werkstatt- und Produktionsbereichen verwendet, Kunstleder in Labor- oder Reinraumbereichen und Stoff in sauberen Arbeitsbereichen.

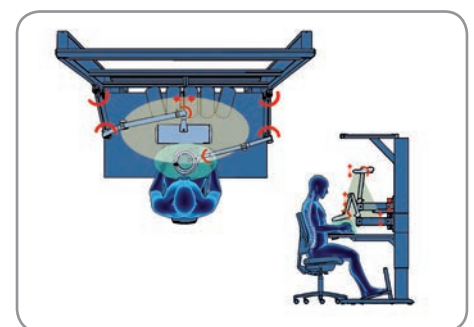
Lösungen für Steharbeitsplätze bieten Produkte wie „muvman FACTORY“ von aeris. Sie entlasten Beine und Wirbelsäule, denn sie fördern eine dynamische, aufrechte Körperhaltung. Ein Dreibein-Prinzip mit Stopprollen, wie beim „Tec Dolphin“ von Dauphin, stellt bei modernen Stehsitzen sicher, dass der Steh-Sitz nicht nur auf unebenem Boden stets stabil und standsicher ist, sondern gleichzeitig auch genügend Beinfreiheit bietet. Lässt sich zudem die Sitzhöhe einfach ver-

stellen, z. B. über eine Fußauslösung, findet der Steh-Sitz auch in Laboren schnell Akzeptanz.

Das **Arbeitstischsystem** muss einen schnellen und einfachen Wechsel der Arbeitshöhe ermöglichen. Ein großer Verstellbereich ist hierbei ideal, um möglichst vielen Menschen körpergerechtes Arbeiten zu ermöglichen. Die Tischgröße muss den jeweiligen individuellen Arbeitsanforderungen gerecht werden, die Tischplatten reflexionsarm sein und das Möbel insgesamt ausreichend große Fuß- und Beinfreiheiten garantieren. Ein Arbeitstischsystem, wie z. B. von item Industrietechnik, bietet zahlreiche ergonomische und modulare Erweiterungsmöglichkeiten, die jeweils auf die individuelle Arbeitsaufgabe abgestimmt werden können. Dazu gehören sehr flexible Tischausleger, Werkzeugaufwagen, antistatische Armauflagen, Elemente zur griffgünstigen Werkzeugbereitstellung, Greifschalen und vieles mehr. Der Tisch muss außerdem so konzipiert sein, dass die Integration eines ergonomischen und auf die Sehaufgabe angepassten Beleuchtungssystems vorgesehen ist.



Apropos Beleuchtung. Sie wird oft unterschätzt, leistet aber einen wertvollen Beitrag in Bezug auf Sicherheit, Zufriedenheit und auch Rückenfreundlichkeit. Im medizinischen Umfeld versteht es sich von selbst, dass die **Beleuchtungssysteme** hygienisch einwandfrei zu pflegen und die Leuchtmittel durch eine leicht zu reinigende Blende geschützt sind. In allen industriellen Bereichen muss die Beleuchtung den Anforderungen der jeweiligen Arbeitsaufgabe genügen. Das wird z. B. bei Waldmann-Leuchten durch eine Anpassung der Beleuchtungsstärke, anwendungsorientierte Farbtemperaturen, einer



gleichmäßigen Ausleuchtung des zentralen und des peripheren Sehfeldes sowie einer Vermeidung von Reflexionen oder Reflexblendungen durch das Leuchtmittel erreicht. Speziell entwickelte Folien sorgen für eine optimale Lichtlenkung und eine hervorragende Entblendung. Wichtig sind darüber hinaus flicker- und flimmerfreie sowie lichtstarke und blendreduzierte Leuchten mit stufenloser Dimmregulation. Bei Arbeiten, die Geschicklichkeit erfordern, ist eine Lupenleuchte zur Unterstützung des Sehens im Nahbereich sinnvoll. Sie verhindert, dass man sich während der Tätigkeit unnatürlich weit nach vorne neigen muss, bzw. eine belastende Fehlhaltung einnimmt. Die Beleuchtung muss flächig, homogen, blend- und schattenarm sein. Störungsfreies Nahsehen im Sehabstand von 40 Zentimetern ermöglicht eine Gestänge- und Systemleuchte. Die Aufhängung und die leichte Handhabbarkeit erlaubt es dem Benutzer, die Beleuchtung in verschiedene Richtungen und Entfernungen auf den gewünschten Sehbereich zu lenken.

Fazit: AGR-zertifizierte Einzelkomponenten sind in kombinierter Verwendung für gewerbliche Arbeitsplätze sehr empfehlenswert, helfen Rückenschmerzen zu vermeiden, erhöhen die Produktivität und wirken kostensenkend.

Hersteller: aeris

- muvman, muvman FACTORY

Hersteller: Dauphin

- zertifizierte Industriestühle Tec Profile (IS 20270, IS 20260, IS 20230/20231) Tec Dolphin (IS 19770, IS 19970) Tec allround (IS 21435)

Hersteller: item Industrietechnik

- Arbeitstischsysteme F, 2F, F2F, Trigo F, E, 4E, 4E FIFO

Hersteller: Waldmann

- Gestänge- und Systemleuchte TANEO, Lupenleuchte TEVISIO

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“: 

Kompaktkehrmaschinen

Hersteller: Hako

- Citymaster 1600

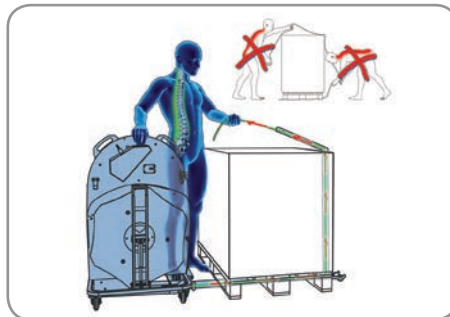
siehe: www.agr-ev.de/kompaktkehrmaschine

Palettensicherung ergonomisch gestaltet

In vielen Berufen – gerade in handwerklichen – wird der Rücken extrem beansprucht. Eine falsche Körperhaltung oder ständiges, ungesundes

Bücken im beruflichen Alltag führen über kurz oder lang zu schmerzhaften Beschwerden. Deshalb rückt die Frage, wie gesundheitsschädliche Arbeitsplätze ergonomischer gestaltet werden können, immer mehr in den Fokus vieler produzierender Unternehmen. So führen ausgereifte technische Maßnahmen schon in vielen Bereichen dazu, die Belastungen für den menschlichen Körper auf ein Minimum zu reduzieren.

Zu den besonders rüchenschädlichen Tätigkeiten im beruflichen Alltag zählt die manuelle Umreifung von Paletten, bei der Packstücke mithilfe eines Kunststoffbandes auf Paletten gesichert werden. Bei einer ordnungsgemäßen Ladungssicherung mit zwei Umreifungen pro Palette muss sich der Mitarbeiter bei der manuellen Methode viermal herunterbeugen und die Palette zweimal umrunden.



Ein Arbeitsvorgang, der für Rücken und Gelenke schnell zu viel werden kann, denn in vielen großen Unternehmen werden über 50 Paletten pro Tag umreift. Für den Anwender bedeutet das, dass er sich pro Woche über 1.000-mal bücken und 500-mal um die Palette laufen muss. Eine rückenfreundliche Alternative stellen ergonomische halbautomatische Umreifungssysteme dar. Bei diesen Systemen kann der Mitarbeiter bequem verschieden große Packstücke im Stehen sicher umreifen – ohne Bücken und ohne um die Palette laufen zu müssen. Neben einer ergonomischen und rückenfreundlichen Handhabung sollten Umreifungsgeräte weitere wichtige Anforderungen erfüllen. Dazu gehören beispielsweise eine leichte Handhabbarkeit und Manövrierfähigkeit sowie die Möglichkeit, Arbeitsschutz-ausrüstung, wie Handschuhe und Schutzbrille, direkt an der Maschine lagern zu können.

Eine gute Lösung bietet beispielsweise das ErgoPack-Umreifungssystem. Bei diesem System führt eine Kettenlanze das Umreifungsband unter der Palette durch, auf der gegenüberliegenden Seite hoch und über die Palette hinweg direkt in die Hand des Bedieners zurück. Das Gerät kann in einer aufrechten Körperhaltung bedient werden – ganz ohne Bücken und ohne Laufen. Des Weiteren ist die Maschine mobil einsetzbar, leicht zu bedienen und kann mit ei-

nem mobilen Überhöhenmodul für bis zu drei Meter hohe Packstücke kombiniert werden.

Hersteller: ErgoPack Deutschland

- ErgoPack 700, 700E, 712E, 725E und 740E

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“: 

Gabelstaplersitze

Hersteller: Savas

- Columbus

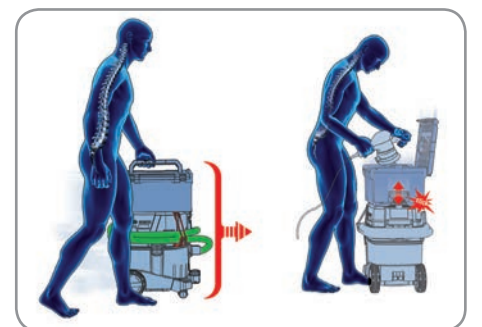
siehe: www.agr-ev.de/gabelstaplersitze

Handwerkersauger: Sauberkeit – Funktionalität – Ergonomie

Eine der schlimmsten Rückenfallen, die im Haushalt lauern, ist das Staubsaugen. Kaum jemand, der sich dabei nicht schon einmal schmerzgeplagt ins Kreuz gefasst hat. Die meisten können deshalb gut nachvollziehen, wie es Handwerkern ergeht, die aus beruflichen Gründen große Flächen sauber halten müssen. Bei ihnen reicht es nicht aus, sich rückenfreundliche Bewegungsabläufe anzutrainieren. Sie sind auch auf eine professionelle Ausrüstung angewiesen, die den täglichen Putz-, Transport-, Ein- und Auslademarathon erleichtert und dadurch für rückenfreundliches Arbeiten sorgt.

Rückenfreundlich ist ein Sauger, der sich leicht manövrieren und handhaben lässt. Möglich machen dies große Räder, Lenkrollen und eine Feststellbremse. Zur hohen Funktionalität gehören eine Saugleistung von mindestens 250 mbar, große Schmutzbehälter sowie, ganz wichtig bei der professionellen Reinigung von Betriebsflächen, die Absaugmöglichkeit unterschiedlicher Flüssigkeiten und Materialien wie Staub, Späne und diverse Abfallpartikel der Staubklasse L oder M.

Eine **Wohltat für den Rücken** sind ein relativ geringes Gewicht, eine durchdachte, ergonomische Platzierung der Haltegriffe und die leichte Bedienbarkeit der Schalter. Ein ausreichend



langer Schlauch (mindestens drei Meter lang) erhöht die Flexibilität deutlich, wobei sich der Schlauch am Sauger aufwickeln lassen sollte.

Wichtig sind außerdem eine semiautomatische oder vollautomatische Filterreinigung sowie einfache Entleerungsmöglichkeiten.

Ein ganz wesentliches ergonomisches Detail sind einklinkbare Aufbewahrungsbehälter für Elektrowerkzeuge und Zubehör, wie z. B. die Bosch L-BOXX. Sie bietet ausreichend Platz für Werkzeuge, die so ständig in Griffweite sind und ständiges Bücken unnötig machen. Da sich die Sauger rollen lassen, müssen die Boxen nicht getragen werden. Natürlich mit Ausnahme von Treppen, die aber aufgrund des leichten Gewichts kein unüberwindliches Hindernis darstellen.

Hersteller: Bosch

- Bosch Professional GAS 35 L SFC+, GAS 35 L AFC, GAS 35 M AFC, GAS 55 M AFC

Rückenfreundlicher Einsatz von Transport- und Arbeitstischen

Flexibel, sicher und einfach in der Handhabung: Wer in seinem Berufsleben auf einen mobilen, transportablen Arbeitstisch mit Kapp-, Gehrungs-, Paneel- und Tischkreissägen angewiesen ist, weiß diese Eigenschaften bei der täglichen Arbeit zu schätzen. Auch für den Heimbedarf sind die Vorteile offensichtlich – kommt es hier doch darauf an, das Arbeitsgerät einfach und sicher aufzustellen. Der Tisch ist schön leicht und unproblematisch zu transportieren: Einem gelungenen und vor allem rückenfreundlichen Arbeitstag steht somit nichts mehr im Wege.



Es ist klugen Köpfen zu verdanken, dass moderne Arbeitstische, wie die mobilen Bosch Transport- und Arbeitstische, heute so viel praktischer und nutzerfreundlicher sind. Sie dienen nicht nur zur Aufnahme von Werkzeugen, sondern gleichzeitig auch als Transportmittel. Weiterhin verfügen sie über eine optimale Gewichtsverteilung, was beim Transportieren eine große Hilfe ist. Vollgummierte Räder sind für jede noch so unzugängliche Baustelle geeignet. Selbst Treppen, Absätze, Schotterpisten und Ähnliches stellen kein Hindernis dar. Wer schon einmal mit weniger durchdachtem Handwerkszeug zu tun hatte, kennt die Probleme, die das nach sich ziehen kann.

Eine entscheidende Rolle spielt die Tischhöhe. Mit ca. 100 Zentimetern ist sie der durchschnittlichen Körpergröße eines erwachsenen Menschen gut angepasst. Niedrigere Arbeitsflächen können ansonsten ein echtes Kreuz für das Kreuz sein. Außerdem sollten sie in einem Transportfahrzeug oder Stadtlieferwagen mühelos verstaubar sein und möglichst wenig Platz einnehmen.

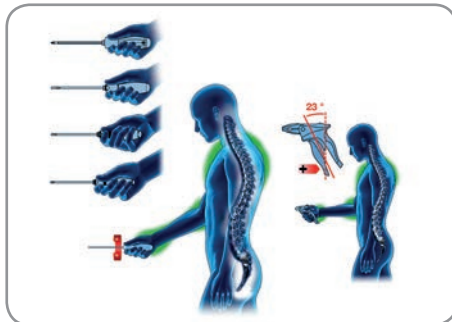
Hersteller: Bosch

- Bosch Transport- und Arbeitstisch GTA 60 W Professional
- Bosch Transport- und Arbeitstisch GTA 2500 W Professional

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Zahnarztpraxis-Einrichtung
 Hersteller: KaVo Dental
 • Behandlungseinheiten KaVo ESTETICA E70 Vision und KaVo ESTETICA E80 Vision sowie Arbeitsstuhl KaVo PHYSIO Evo
 siehe: www.agr-ev.de/zahnarztpraxis-einrichtung

Handwerken leichter gemacht

Schraubendreher und Zangen gehören zu den meistgenutzten Werkzeugen überhaupt. Wenn die Werkzeuge jedoch schlecht in der Hand liegen, muss man enorm viel Kraft aufwenden. Die Folge: verspannte Muskeln in Hand, Arm, Schulter, Nacken und Rücken. Ideal sind bei Schraubendrehern deshalb unterschiedliche Griffgrößen. Dabei sollte man auf eine ausreichende Grifflänge achten, sodass das Werkzeug sicher geführt werden kann. Viel zu oft ist die Grifflänge gerade bei kleinen Werkzeugen jedoch viel zu kurz. Auch die Griffform ist wichtig. Schmalere Griffe eignen sich für präzises Arbeiten. Breitere Griffe sind ideal für größeren Kraftaufwand. Außerdem sind unterschiedlich dimensionierte und profilierte Zonen zu empfehlen, wie sie zum Beispiel Wiha-Werkzeuge bieten. Die Schnelldrehzone



am Griffanfang sollte über einen kreisrunden Querschnitt verfügen und ist bestens geeignet für feinmotorisches Drehen. Die Kraftdrehzone – sie beginnt in der Griffmitte und

geht bis zum Griffende – sollte über einen extra großen achteckigen Querschnitt verfügen. Denn nur so ist eine komfortable und optimale Kraftübertragung möglich.

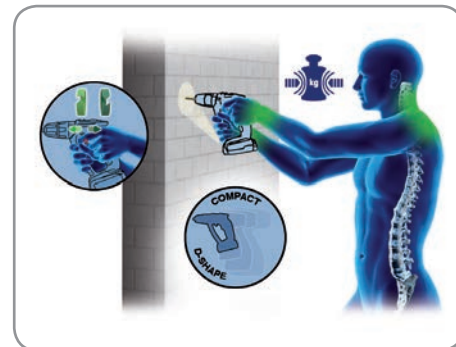
Bei Zangen hat sich der Pistolengriff als beste Variante erwiesen. Denn bei der abgewinkelten Form bleibt das Handgelenk gerade, was zu einer deutlich spür- und messbaren Entlastung führt. Wie auch bei den Schraubendrehern sollten die Griffe in Größe und Form den funktionell-anatomischen Gegebenheiten der Hand entsprechen. Eine Hartzone im Gleitbereich des bewegten Zangenschenkels und eine Weichzone im Druckbereich des Handballens tragen darüber hinaus dazu bei, die Arbeit zu erleichtern.

Hersteller: Wiha

- Wiha Schraubendreher-Griff-Konzept
- Inomic® Zangen

Akku-Bohrschrauber müssen gut in der Hand liegen

Längst gehören Akku-Bohrschrauber zur Heimwerker-Grundausstattung. Mehr als 1,2 Millionen Akku-Bohrschrauber gehen jedes Jahr über die Ladentische. Kein Wunder: Ganz unabhängig vom Stromnetz mit Maschinenkraft bohren und schrauben zu können, ist eine große Erleichterung. Die Frage ist jedoch: Wie ergonomisch ist das Arbeiten mit Akku-Bohrschraubern und worauf soll ich achten?



Damit ein Akku-Bohrschrauber als ergonomisch bezeichnet werden kann, muss er ein paar ganz besondere designtypische Merkmale haben. Ideal ist es, wenn sich Geräte-Achse und Griffmulde in einer Linie befinden. Dadurch liegt der Schrauber besser in der Hand und kann die Kraft effizienter übertragen. Hinzu kommt ein zusätzlicher Griffbogen, mit dem sich der Akku-Bohrschrauber auch beidhändig bedienen lässt. Dadurch entsteht ein ganz entscheidender **Vorteil für die Benutzer:** Beide Schultern werden bei der Arbeit gleichmäßig belastet. Ideal, um Fehlhaltungen und Verspannungen vorzubeugen.

Diese als D-Shape, oder einfacher ausgedrückt als Doppelgriff bezeichnete Winkelstellung des Handgriffs reduziert zudem die Belastung bei Bohr- und Schraubarbeiten im Bereich der Nacken-, Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur – und zwar unabhängig davon, ob der Akku-Bohrschrauber ein- oder beidhändig benutzt wird.

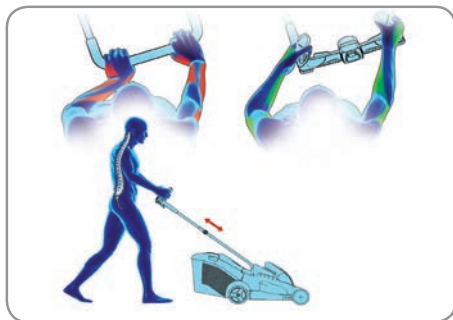
Wichtig für jeden ambitionierten Heimwerker ist natürlich auch die Leistung. Wünschenswert ist ein geringes Gewicht bei hoher Leistungsfähigkeit. Ebenfalls wichtig ist die sogenannte Kick-Back-Control-Funktion: Sie schaltet den Motor beim Verkanten sofort ab. Ungewünschtes Weiterdrehen wird so vermieden. Das schont nicht nur die Nerven, sondern trägt auch erheblich zur Sicherheit bei. Stehen Heimwerker auf der Leiter, könnten sie nämlich durch einen plötzlichen Ruck das Gleichgewicht verlieren und stürzen.

Hersteller: Bosch

- PSR 18 LI-2 Ergonomic Akku-Bohrschrauber
- PSB 18 LI-2 Ergonomic Akku-Schlagbohrschrauber

Gepflegter Rasen ohne Rückenschmerzen

Gartenarbeiten, wie Unkraut jäten, Hecken schneiden oder Rasen mähen, können Rücken und Gelenke auf die Dauer belasten und zu Beschwerden führen. Jetzt können Hobbygärtner bei der Pflege des geliebten Grüns ihren Rücken entlasten. Elektrorasenmäher, wie z. B. die Geräte der Rotak-Serie von Bosch, ermöglichen eine rückschonende Körperhaltung und Handhabung der Mäher. Durch die Längenverstellbarkeit der Holme lassen sie sich an verschiedene Körpergrößen anpassen. Das sorgt für ein ermüdungsfreies Arbeiten in aufrechter Haltung.



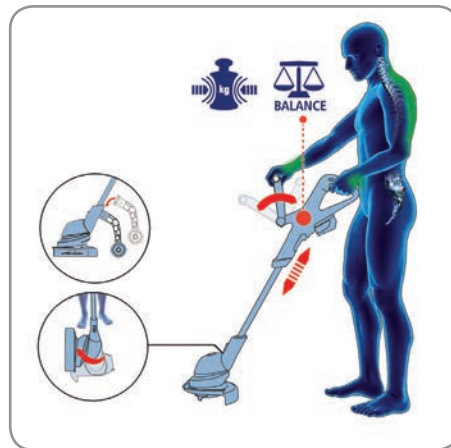
Die ergonomische Form und Positionierung der Handgriffe verhindert ein Abknicken der Handgelenke beim Lenken des Mähers. Die einfache Bedienung der Schalter sowie die Möglichkeit, verschiedene Handhaltungen einzunehmen, sichern zusätzlich eine **physiologische Handhabung**. Zudem lässt sich der Rasenmäher durch sein geringes Gewicht und die gleichmäßige Gewichtsverteilung sehr leicht transportieren, manövrieren und verstauen.

Hersteller: Bosch

- Rotak 32 LI, Rotak 32 Ergoflex, Rotak 32 LI High Power, Rotak 34, Rotak 36 LI, Rotak 36, Rotak 37 LI, Rotak 37, Rotak 39, Rotak 40, Rotak 42 LI, Rotak 42, Rotak 43 LI, Rotak 43

Rasentrimmen ohne krummen Rücken

Ein Garten, der keine Arbeit macht, besteht aus grün gestrichenem Beton. Doch selbst diesen muss man hin und wieder fegen. Deshalb setzen die meisten Gartenbesitzer auch weiterhin lieber auf die natürliche Variante. Mit modernen Rasenmähern lassen sich selbst große Gärten heute leicht pflegen. Doch was ist mit den Grünflächen, die der Rasenmäher nicht erreicht? Dafür gibt es Rasentrimmer. Ihnen bereiten auch schwer zugängliche Stellen keine Probleme und es ist nicht mehr nötig, dafür in gebückter Haltung oder auf den Knien über das feuchte Gras zu rutschen.



Rückenfreundliche Rasentrimmer verfügen über eine längenverstellbare Teleskopstange, die sich der Körpergröße des Benutzers optimal anpasst. Lästiges, ermüdendes und rückenbelastendes Nach-vorne-Beugen entfällt also. Zusätzliche **Entlastung** bieten Unterstütsräder, die bei Bedarf angebracht werden können. Verstellbare, ergonomische und rutschfeste Handgriffe können die Arbeit erleichtern, ein Zusatzhandgriff für weiteren Komfort sorgen. Lästiges und für das Kreuz unangenehmes Drehen des Oberkörpers kann so vermieden werden. Mit einem geringen Gewicht haben selbst zierliche Personen keine Probleme, den Trimmer auch über längere Zeit zu bedienen. Angenehm ist zudem ein Gerät mit leistungsstarkem und leichtem Akku. Ein Pflanzenschutzbügel sollte für ausreichenden Sicherheitsabstand sorgen. Wenn das Messersystem dann auch noch für einen energieeffizienten und exakten Schnitt sorgt, wird das Rasentrimmen zu einem angenehmen Spaziergang.

Hersteller: Bosch

- Rasentrimmer ART 23-18 LI, ART 23-18 LI+, ART 24, ART 24 +, ART 26-18 LI, ART 26-18 LI+, ART 27, ART 27 +, ART 30 und ART 30 +

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

Schaufel und Spaten

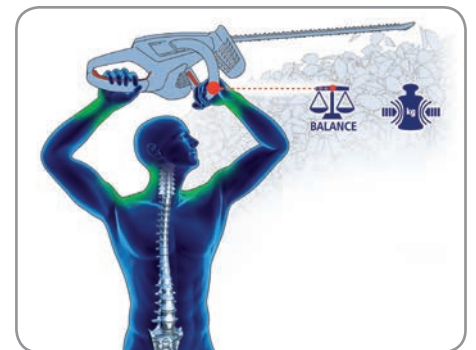
Hersteller: ERGOBASE Reiner Dickhaus

- Ergobase Schaufel, Gartenboy, Schneeschieber

siehe: www.agr-ev.de/schaufel-spaten

So geht Hecken schneiden leicht von der Hand

Gute Nachrichten für alle, die ihre Heckenpflanzen regelmäßig in Form bringen müssen. Mit ergonomischen Heckenschere, z. B. von Bosch, geht das nun viel leichter und vor allem rückenfreundlicher vonstatten. Heckenschere müssen dafür allerdings einige Voraussetzungen erfüllen. Wichtig ist ein leistungsstarker Motor, der aber nicht auf Kosten des Gewichts gehen darf. Mehr als vier Kilo sollten die elektrischen Gartenhelfer nicht wiegen. Eine besondere Rolle spielen die Handgriffe. Sie sollten aus rutschfesten Materialien bestehen und ergonomisch geformt sein. Ihre Positionierung sollte dem Benutzer eine natürliche Handhabung ermöglichen und die Möglichkeit bieten, **wechselnde Handhaltungen** einzunehmen. Eine ganz entscheidende Rolle spielt zudem die waagerechte Balance der Heckenschere beim Halten am vorderen Handgriff.



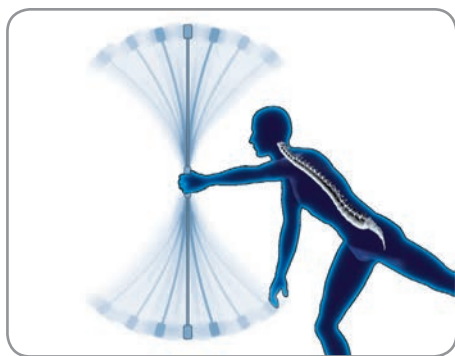
Die Schalter der Heckenschere sollten in jeder Griffposition gut erreichbar sein, vor allem in aufrechter Arbeitsposition und insbesondere beim Arbeiten über Kopf. Erforderlich ist zudem ein durchsichtiger Handschutz, denn nur so ist stets ein freies Blickfeld gewährleistet.

Hersteller: Bosch

- Bosch AHS 65-34, AHS 70-34, AHS 680-34, AHS 48-20 LI, AHS 50-20 LI, AHS 53-20 LI, AHS 55-20 LI und AHS 70-700

SPORT
Effektives Muskeltraining in allen Schichten

Sie wollen etwas für Ihre Rücken-, Brust- und Armmuskeln tun? Gut so, denn eine starke Muskulatur ist ein entscheidender Faktor zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Sehr effektiv sind z. B. Sportgeräte wie FLEXI-BAR oder BIOSWING Improve: flexible Schwingstäbe mit Gewichten an den Enden. Sobald die Stange in Schwingung versetzt wird, muss der Körper diese Schwingungen ausgleichen. Lassen sich



die Gewichte auf dem Stab verstellen, so kann das Training zusätzlich individuell an den Leistungsstand angepasst werden. Zum Einsatz kommt hier besonders die **tiefliegende Muskulatur** im Innern des Körpers. Kaum ein anderes Training erreicht diesen Effekt. Experten empfehlen daher, drei Mal pro Woche jeweils

10 bis 15 Minuten damit zu trainieren. Neben der Tiefenmuskulatur, vor allem entlang der Wirbelsäule, werden im gleichen Maße Problemzonen, wie Bauch oder Po, gestrafft. Außerdem werden Schultergürtel und Arme trainiert und langfristig der Stoffwechsel erhöht. Leicht erlern- und nachvollziehbare Übungsprogramme als Poster und in DVD-Form machen das Training mit dem Schwingstab zum vollen Erfolg. Ohne großen Platzbedarf, Zeit- oder Kostenaufwand kann hiermit der Rückenproblematik effektiv entgegengewirkt werden. Das Training ist unbedingt auch für Kinder und Jugendliche zu empfehlen. Speziell für sie gibt es kleinere und leichtere Schwingstäbe. Denn bereits jedes zweite Kind in Deutschland ist von Übergewicht und daraus entstehenden Rückenproblemen betroffen.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- FLEXI-BAR, FLEXI-BAR KIDS

Hersteller: Haider Bioswing

- Bioswing Improve 130 und 150

Auf die Anleitung kommt es an

Ohne professionelle Anleitung können selbst die besten Trainingsgeräte dem Rücken mehr schaden als nutzen. Mit dem AGR-Gütesiegel

eBOOK-TIPP

Thorsten Dargatz
Optimale Fitness
Als eBook erhältlich und mit der kostenlosen kindle-App lesbar auf Tablets, Computer und Smartphones



„Geprüft & empfohlen“ werden deshalb nur Sportgeräte ausgezeichnet, für die es eine kompetente Übungsanleitung gibt. Nur so können mögliche Fehler vermieden und ein sowohl wirksamer als auch rüchenschonender Trainingseffekt gewährleistet werden. Beim Softtool-Set „Rücken vital“ inklusive elastischem Band oder dem Vibraball begleitet eine Trainings-DVD das Therapieprogramm und gibt wichtige Anleitungen zu Geräten und Übungen. Dadurch entsteht ein selbstständiges, wirksames und rückenfreundliches Gymnastikprogramm für zu Hause.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- Softtools-Linie Rücken als elastisches Band-Set und als Vibraball-Set

Das große AGR-Onlinegewinnspiel

Machen Sie mit beim großen AGR-Onlinegewinnspiel und sichern Sie sich beispielsweise einen der folgenden Gewinne:



Der Traum vom gesunden Schlaf wird Wirklichkeit mit dem **Bettsystem** der Firma Lattoflex. Eine flexible Unterfederung zusammen mit einer passenden Matratze entlastet den Rücken während der Nacht optimal und beugt dadurch Rückenschmerzen vor.



Bewegtes Sitzen stärkt nicht nur den Rücken, sondern beugt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor – aktivieren Sie Ihren Arbeitsplatz mit dem **swopper** von aeris.



Rückengerecht Sitzen am Arbeitsplatz

Die **Bürostühle** von Sedus fördern intuitives und natürliches Bewegungsverhalten – eine Wohltat für den Rücken an langen Büroarbeitstagen.



Rasenmähen leicht gemacht

Bosch **Rasenmäher** lassen Gärtnerherzen höher schlagen und schonen den Rücken. Die höhenverstellbaren Holme und flexiblen Griffe machen ermüdungsfreies Rasenmähen möglich.



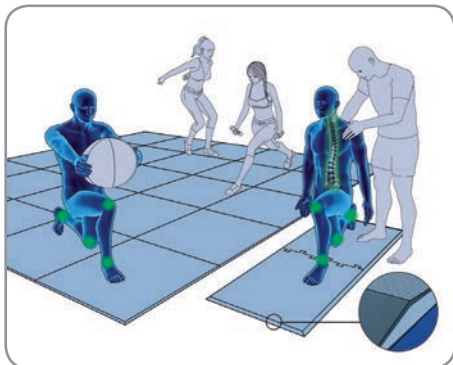
Aus allen Teilnehmern wird **alle 3 Monate ein Gewinner** gezogen. Helfen Sie uns zudem bei der Sicherung qualifizierter Beratungen in AGR-zertifizierten Fachgeschäften und **bewerten Sie online Ihren Händler**. Alle Infos zum Gewinnspiel und weitere attraktive Preise finden Sie unter ...

www.agr-ev.de/Gewinnspiel

Der richtige Boden für Functional Training

Es ist leicht umzusetzen und dabei extrem effizient. Man kann es mit speziellen Geräten durchführen oder man nutzt das eigene Körpergewicht. Functional Training ist mittlerweile aus dem Fitnessbereich nicht mehr wegzudenken und setzt auf Ganzheitlichkeit: intensive und abwechslungsreiche Übungen, bei denen ein Großteil der rund 650 Muskeln des menschlichen Körpers zum Einsatz kommt. Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden gleichermaßen trainiert. **Wichtig dabei:** ein Bodenbelag mit dämpfenden Eigenschaften. **Der entscheidende Vorteil:** Dämpfende Bodenbeläge reduzieren die Gelenkbelastung, aber geben für jede Trainingsvariante Knien, Hüftgelenken, Ellenbogen und Händen genug Unterstützung.

Typisch für Functional Training sind freie und komplexe Bewegungsformen, bei denen alle Teile des Körpers Kontakt zum Boden haben können. Dazu gehören auch sogenannte plyometrische Übungen, also spezielle Sprungvarianten, bei denen die Muskulatur zuerst sehr schnell gedehnt und gleich im Anschluss daran kontrahiert wird. Die Übungen werden



entweder barfuß oder mit nur sehr schwach dämpfenden Schuhen durchgeführt. Den wichtigen Schutz der Gelenke muss der Bodenbelag übernehmen. Entsprechende Bodenbeläge, wie beispielsweise der Functional Floor, lassen sich modulweise in den Trainingsraum integrieren. Soll das Training an unterschiedlichen Orten durchgeführt werden können, bieten sich Böden wie die PT-Matten an, die leicht zu transportieren und ambulant einsetzbar sind.

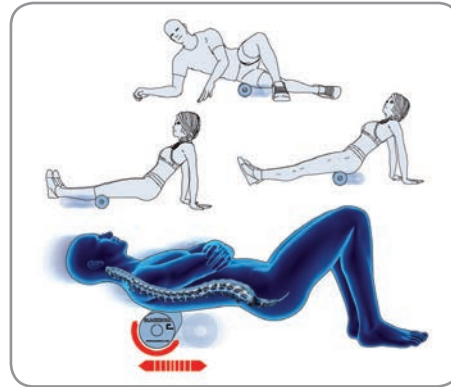
Vor allem Anfänger und sportliche Wiederbeginner, aber auch Übergewichtige, profitieren von einem dämpfenden Bodenbelag, trägt er doch zum Trainingskomfort bei. Das erhöht die Motivation und animiert zum Weitermachen.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- PT-Matten
- Functional Floor-System

Faszienselbstmassage löst verklebtes Bindegewebe

Genau wie das Räderwerk einer Uhr, sind auch alle körperlichen Funktionen miteinander verzahnt. Eine besondere Rolle in diesem ausgeklügelten System übernehmen die **Faszien**. Bildlich gesprochen handelt es sich um eine Art Verpackungsmaterial direkt unter der Haut. Physiologisch gesehen handelt es



sich um straffe Häute aus Bindegewebe, die Muskeln, Knochen und Organe wie ein dreidimensionales Netz umhüllen. Wie auch die Muskeln, reagieren die Faszien auf Stress, einseitige Belastungen, zu wenig Bewegung und falsche Körperhaltungen. Sie verkürzen sich und fangen an zu verkleben. Die Folge sind chronische Verspannungen und Muskelschmerzen. Nicht selten können sie auch Ursache für Rückenschmerzen sein. Wer effektiv dagegen vorgehen will, kann sich entweder massieren lassen oder selbst Hand anlegen. **„Self Myofascial Release“**, kurz SMR, heißt die Selbstmassage mit einem speziellen röhren- oder kugelförmigen Hilfsmittel, wie beispielsweise denen von BLACKROLL, aus robustem und formstabilem Material. Für Menschen, denen diese Rollen zu fest sind, gibt es auch luftgefüllte Rollen mit speziellen Oberflächenstrukturen. Diese können individuell und nach den persönlichen Ansprüchen befüllt werden. Die Festigkeit kann so variiert werden (z. B. Actiroll von TOGU).

Da sich nicht jeder Mensch gleichermaßen gut mit der Anatomie des menschlichen Körpers auskennt, sollte das zu verwendende Hilfsmittel bei der SMR ganz einfach zu handhaben sein. Ausführliche Übungsbeschreibungen helfen dabei, Fehler zu vermeiden. **Ziel** der SMR mit einem speziellen Hilfsmittel ist eine entspannende Massage, die dabei hilft, verklebte Bindegewebsschichten zu lösen, verkürztes Gewebe zu dehnen und verhärtete Stellen zu lockern.

Hersteller: BLACKROLL

- BLACKROLL® MED, Standard, Pro und Groove

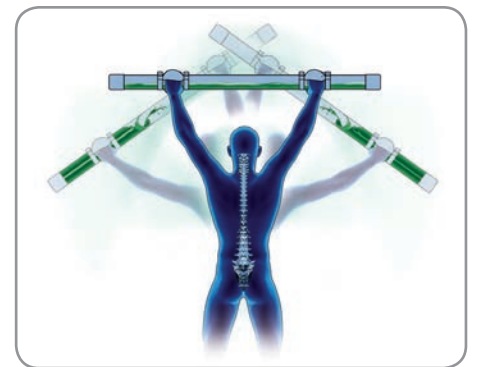
- BLACKROLL® Ball und DuoBall
- BLACKROLL® MINI

Hersteller: TOGU

- TOGU Actiroll® Wave (S, M, L)
- TOGU Actiroll® Rumble (M, L)
- TOGU ActiBall®

Chaos-Wasser macht den Rücken stark

Wer unter Rückenschmerzen leidet, möchte es natürlich nicht hören: Aber die meisten Probleme sind hausgemacht. Zu wenig Bewegung und eine dadurch bedingte zu schwache Muskulatur führen dazu, dass die aufrechte Haltung uns so viel Kummer bereiten kann. Mit einem Plus an Bewegung könnten viele Menschen beschwerdefrei durchs Leben gehen. Nicht ohne Grund zeichnet die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. deshalb auch Sportgeräte mit ihrem Gütesiegel aus. Vor allem dann, wenn sie – wie beispielsweise die SLASHPIPE – bis ins kleinste Detail durchdacht sind.



Bei der SLASHPIPE handelt es sich, je nach Ausführung, um ein 1,20 Meter bis mehr als 2 Meter langes und bis zu zehn Kilogramm schweres, mit Wasser gefülltes, durchsichtiges Kunststoffrohr. Mittels zweier Schlaufen kann man es anpacken und in Bewegung setzen. Die zahlreichen Übungen, die damit möglich sind, trainieren vor allem die tiefliegenden Muskeln, die uns aufrecht halten. **Ziel** ist es, das Wasser trotz der unterschiedlichen Übungspositionen, Übungsgeschwindigkeiten und Bewegungswinkel einigermaßen im Gleichgewicht zu halten. Das ist natürlich nicht möglich. Wasser bewegt sich nicht zyklisch oder vorhersehbar, sondern völlig chaotisch. Deshalb spricht der Hersteller auch von einem gewollten, natürlichen Chaos.

Im Grunde genommen handelt es sich um eine Art **Biofeedback-Training**. Denn der Körper muss stets reagieren, um das chaotische Verhalten des Wassers einigermaßen zu kontrollieren. Außerdem lässt sich die Qualität

der eigenen Bewegungen durch das symmetrisch verteilte Wasser gut erkennen. Man kann sofort gegensteuern. Das fördert den Gleichgewichtssinn, die Reaktions-, Differenzierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit. Ideal, um seine Rumpfmuskeln optimal zu trainieren.

Hersteller: SLASHPIPE

- SLASHPIPE® (mini / Fitness / Pro / Monsterpipe)
- SLASHPIPE® Single

Ganzheitliches Training für einen gesunden Körper

Clever durchdachte Fitnessgeräte zeichnen sich durch mehrere Eigenschaften aus: sie sind sicher und leicht zu handhaben, vielfältig einsetzbar und trainieren den gesamten Körper. Damit ermöglichen sie eine unerlässliche Bewegungshygiene für jeden Tag, die den Erhalt eines beweglichen Organismus verfolgt. Mit ihnen lassen sich ausgewählte Muskelgruppen stabilisieren und dehnen sowie gleichzeitig die Gelenkbeweglichkeit verbessern. Mit solchen Geräten können zahlreiche Körperübungen in alle Bewegungsrichtungen durchgeführt werden, welche exakt dem natürlichen Bewegungsablauf entsprechen. Ein Funktionsboard mit Teleskopstäben, wie das „Premiumgym“, erfüllt genau diese Ansprüche. Wichtig bei solchen Fitnessgeräten ist zudem, dass sich die sogenannten „myofascialen Ketten“ optimal trainieren lassen. Diese Muskel-Bindegewebs-Ketten erstrecken sich über mehrere Gelenke hinweg und organisieren natürliche Bewegungsabläufe. Trainiert man Muskeln im Sinne dieser natürlich angelegten Bewegungspfade, lassen sich zum einen gezielt Muskeln aufbauen und zum anderen entstandene Dysbalancen



gezielt beheben – beispielsweise ein Muskel-Ungleichgewicht zwischen rechter und linker Körperhälfte. Hinzu kommt, dass häufig verspannte Körperpartien, wie beispielsweise Schulter, Rücken oder Nacken, von den leicht nachvollziehbaren Übungen profitieren. Von Vorteil ist außerdem, dass das Funktionsboard praktisch überall einsetzbar

ist: beim Sport, in Prävention und Rehabilitation, im Büro und zu Hause. Auch Menschen mit Handicap, beispielsweise Rollstuhlfahrer, sollten davon profitieren können.

Hersteller: IQ Production

- Premiumgym

Clever trainieren mit dem richtigen Equipment

Wenn es darum geht, dem Rücken etwas Gutes zu tun, Schmerzen vorzubeugen oder bestehende Probleme effektiv zu bekämpfen, halten Experten zwei Strukturen für besonders wichtig: die autochthone Muskulatur und die Propriozeptoren. Doch was verbirgt sich hinter diesen Begriffen und warum sind sie so bedeutend?

Bei der **autochthonen** Muskulatur handelt es sich um kleine, tiefliegende Muskeln, die entlang der Wirbelsäule verlaufen. Sie halten uns aufrecht und stabilisieren den Rumpf. Als **Propriozeptoren** werden spezielle Tiefensensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken bezeichnet. Sie informieren unser Gehirn ständig über Stellung, Spannkraft und Bewegung der einzelnen Körperteile. Die Propriozeptoren sind deshalb so bedeutsam für den Rücken, weil sie die Feineinstellung der Muskulatur ermöglichen, die autochthone Muskulatur, weil sie für die grundlegende Stabilität sorgt. Spezielle Trainingsgeräte machen das Training für diese wichtigen Strukturen besonders effektiv.

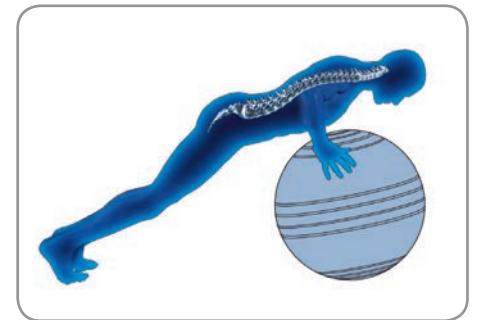
Gymnastikball

Das wohl bekannteste Trainingsgerät zur Kräftigung der autochthonen Muskulatur und zur Verbesserung der Propriozeption ist der große Gymnastikball. Fast jeder hat schon mal auf einem gesessen oder Übungen darauf gemacht. Und jedem ist dabei aufgefallen, was passiert: Aufgrund der Instabilität muss der Körper ständig ausbalanciert werden. Der permanente Instabilitätsreiz hat positive Effekte auf die tiefliegenden Muskeln und die Tiefensensoren.

Damit das gezielte Training nicht die allgemeine Gesundheit gefährden kann, gibt es spezielle Systeme, die die Gymnastikbälle am Platz hindern, wie beispielsweise das ABS® von TOGU. Aufgrund der patentierten Materialzusammensetzung verlieren diese Bälle selbst im Falle einer Beschädigung nur langsam Luft. Besondere antibakterielle Oberflächen, die

selbstdesinfizierend gegen Bakterien vorgehen, sorgen bei entsprechenden Produkten für die nötige Hygiene.

Mittlerweile sind Gymnastikbälle in unterschiedlichen Größen erhältlich. Sowohl für die ganz kleinen Bälle, die problemlos in jede Sporttasche oder ins Reisegepäck passen, als auch für etwas größere Bälle gilt: Sie sollten idealerweise über eine weiche Oberfläche verfügen sowie schnell und leicht aufzublasen sein. Sie müssen vielseitig einsetzbar und daher robust, abriebfest, wasserunlöslich und schnell zu reinigen sein. Denn nur dann sind sie optimal für den sportlichen und therapeutischen Einsatz geeignet. Man kann sie prellen, werfen und fangen, allgemeine gymnastische Übungen machen, aber auch Beckenbodentraining, Yoga, Feldenkrais und Pilates oder den Trendsport Functional Fitness durchführen. Wenn sie zusätzlich über eine griffige Oberfläche verfügen, sind sie auch als Massagegerät oder als Hilfsmittel zur Verbesserung der Körperwahrnehmung geeignet.



Ein Plus an Sicherheit bieten gute Trainingsgeräte auch beim Thema **Hygiene**: Gerade in Gruppenkursen, wo viel geschwitzt wird und die Benutzer der Geräte häufig wechseln, sollte eine antibakterielle Ausrüstung vorhanden sein, wie z. B. bei den Firmen TOGU (actisan) und Airex. Das spezielle Material wirkt selbstdesinfizierend gegen Mikroorganismen und Bakterien, die der Vorbenutzer gegebenenfalls auf den Geräten hinterlassen hat.

Hersteller: TOGU

- Powerball ABS, Powerball Premium ABS, Powerball Challenge ABS, Pendel Ball, Pendel Ball light, Redondo Bälle (verschiedene Ausführungen und Größen)

Handliche Tiefenmuskeltrainer

Neben Bällen mit spezieller Oberflächenstruktur gibt es auch separate Handtrainer. Sie sind für ein effektives Training zuhause genauso gut geeignet, wie für unterwegs oder fürs Büro. Wichtig bei den Handtrainern: Sie müssen gut in der Hand liegen und über eine spezielle Oberfläche verfügen, etwa Noppen, wie bei Togu Brasil.

Zusätzlich müssen die „inneren Werte“ stimmen: Teilweise mit Gewichten gefüllte Handtrainer haben einen besonderen Trainingseffekt auf die gesamte Muskulatur, weil sie sich mit dosiertem Einsatz schütteln lassen. Diese sogenannten Mini Moves (Mini-Bewegungen) erzeugen einen Impuls (Impact-Effekt), der sich direkt auf die autochthone Muskulatur auswirkt. Vom Impact-Effekt profitieren nicht nur die tiefliegenden Muskeln, sondern auch die oberflächlichen – und damit die sichtbaren Kraftpakete im Schulter- und Nackenbereich.

Gute Handtrainer beugen also Rückenschmerzen und Verspannungen vor und verhelfen außerdem zu einer sportlicheren Figur. Idealerweise werden sie im 2er-Set angeboten, sodass ein- und beidhändiges Training im Stehen, Sitzen und Liegen möglich ist. Muskuläre Ungleichgewichte, Dysbalancen genannt, können so vermieden und ausgeglichen werden. Selbst mit geringem Gewicht – ideal sind circa 250 Gramm – können auch Untrainierte ins Training einsteigen.

Hersteller: TOGU

- Brasil, Brasil Aqua

Instabile Unterlagen

Trainingsgeräte, die mit dem Prinzip der instabilen Unterlage arbeiten, sind ebenfalls hervorragend geeignet, die autochthone Rückenmuskulatur zu stärken und die Tiefensensibilität zu schulen. Gleichzeitig trainieren sie die Gleichgewichtsreaktionen. Sie können aus speziellen Schaumstoffen bestehen, die eine sogenannte geschlossenzellige Struktur aufweisen, wie zum Beispiel einige Balance-Produkte der Firma Airex. Man kann auf diesen Übungsgeräten Stehen, Knien, Sitzen und Liegen und muss den Körper stets ausbalancieren, um das Gleichgewicht zu halten. Das führt zu einer Aktivierung der Steuerungsfunktionen des Gehirns, schult Koordinationsfähigkeit und Reaktionsvermögen, verbessert die Körperhaltung, die Zehen- und Fußfunktionen und viele andere Bewegungsabläufe.

Eine andere Variante dieses Prinzips findet man beispielsweise beim Balanza Ballstep. Das Gerät besteht aus einer Holzplatte, die auf luftgefüllten Bällen ruht. Bereits das Stehen ist eine Herausforderung für den Gleichgewichtssinn. Noch effektiver wird es, wenn Übungen durchgeführt werden, wie zum Beispiel Einbein-, Zehen- und Fersenstand oder gar Drehbewegungen. Der Körper ist gezwungen, ständig Ausgleichsbewegungen durchzuführen und erweitert somit ganz

nebenbei Bewegungsausmaß, Koordination, Balance und Reaktionsvermögen.

Ganz wichtig bei diesen Trainingsgeräten: Trotz ihrer Instabilität müssen sie sicheren Bodenkontakt haben und dürfen nicht wegrutschen. Die Oberfläche muss sowohl barfuß als auch mit Sportschuhen sicheren Stand gewährleisten. Außerdem müssen sie leicht zu reinigen sein, das heißt, aus pflegeleichtem Material bestehen.

Hersteller: Airex

- Balance-beam, Balance-pad Elite, Balance-pad Xlarge

Hersteller: AOK

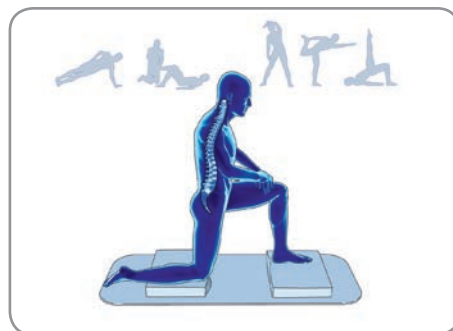
- Balance & fit

Hersteller: TOGU

- Aero-Step Pro, Aero-Step XL (genoppte Oberfläche), Aero-Step XL functional (mit glatter Oberfläche) und Aero-Step (für Kinder)
- Senso Venentrainer
- Dynair Ballkissen (verschiedene Ausführungen)
- Jumper, Jumper mini
- Balanza Ballstep, Balanza Ballstep Group

Drinnen, draußen und im Wasser – eine gute Matte ist überall einsetzbar

Rücken- und Gymnastikübungen, Yoga, Pilates oder Body and Mind-Übungen erfordern eine geeignete Unterlage. Sie sollte unter anderem rutschfest, einfach zu reinigen und zu handhaben sein sowie über gute Dämpfungseigenschaften verfügen, damit sie vor Verletzungen schützt. Eine antibakterielle Ausrüstung soll verhindern, dass sich Bakterien oder Schimmelpilze auf der Matte bilden



können. Auch vor Bodenkälte muss eine gute Matte schützen. Idealerweise ist sie langlebig und vielseitig einsetzbar, z. B. im Wasser oder als **sensorisches Trainingsgerät**. AIREX-Matten erfüllen diese umfangreichen Anforderungen. Gelenke, Sehnen und Muskulatur können auf ihnen äußerst schonend und effizient trainiert werden. Zudem eignen

sie sich optimal als Unterlage für die Balance-Produkte sowie die luftgefüllten Ballkissen und andere Hilfsmittel.

Hersteller: Airex

- Corona, Corona 200, Coronella, Coronella 200, Coronita, Atlas, Hercules, Fitline 140 + 180, YogaPilates 190, Fitness 120

Schwingen – macht Spaß und hält fit!

Zur Erhaltung der Rückengesundheit sollte die Rückenmuskulatur durch ein gezieltes Aufbautraining gestärkt werden, damit sie ihre Funktion, die Wirbelsäule zu stützen und die Bandscheiben zu entlasten, erfüllen kann. Sinnvoll und äußerst effektiv ist als



Trainingsgerät ein besonders konstruiertes, hochelastisches Minitrampolin, auf dem man „schwingt“ statt „springt“. Das tut nicht nur **Herz und Kreislauf** gut, sondern aktiviert gleichzeitig das **Atmungssystem** und fördert die **Koordination**. Da es außerdem dem Rücken Gutes tut und zudem noch viel Spaß macht, ist es ein ideales Trainingsgerät und für jeden geeignet, egal ob Jung oder Alt. Auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen können das Minitrampolin nutzen. Und selbst eingefleischte Sportmuffel genießen die sanfte und dennoch hochwirksame Schwingung. Sie profitieren dabei von der positiven physischen und psychischen Aktivierung.

Hersteller: bellicon

- bellicon® Classic, bellicon® Premium

Stepper und Fahrrad in einem – ideale Kombination für Ausdauer, Kraft und Koordination

Fragt man heute einen Arzt, was es braucht, um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben, dann lautet die Antwort: Regelmäßige Bewegung und zwar am besten eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft und Koordinationstraining. Das ist gut für das Herz, die Muskeln, den Rücken, ja, im Grunde genommen für den ganzen Körper. Klingt nach einer Mammutaufgabe, doch dem ist nicht so. Heu-

te gibt es Sportgeräte, die diese Voraussetzungen in einem einzigen Produkt vereinen. Zu diesen Geräten gehört z. B. der Streetstepper der gleichnamigen Firma. Er sieht aus wie ein Fahrrad ohne Sattel, funktioniert aber wie ein Stepper.

Wenn ein Sportgerät nicht nur gut für den Rücken ist, sondern auch noch Herz, Kreislauf und nahezu alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert, muss es bestimmte Voraussetzungen erfüllen. In mehrfacher Hinsicht gut für den Rücken sind beispielsweise vertikale Auf- und Abbewegungen in stehender Körperhaltung, die aus den Beinen herauskommen. Zum einen bleibt dabei die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form und die rund 150 Muskeln, die das grazile Gerüst unseres

Rückens zusammenhalten, werden optimal trainiert. Zum anderen kommt es nicht, wie



etwa beim Joggen, zu Stößen auf die Gelenke. Außerdem ist der stets aufrechte Oberkörper

ständig in Bewegung – ideal um Koordination und Gleichgewichtssinn zu schulen.

Darüber hinaus müssen alle Voraussetzungen für ein sicheres und verletzungsarmes Training erfüllt sein. Stepper-Fahrräder müssen eine ausreichende/gute Trittsicherheit durch eine Abrutschsicherung auf den Pedalen bieten und verfügen über einen ergonomisch geformten Rahmen sowie einen höhenverstellbaren Lenker. Eine optionale Federgabel ist ebenfalls vorteilhaft. Das vorhandene Bremssystem sollte dem aktuellen Stand der Technik entsprechen.

Hersteller: Streetstepper

- RS20
- MTS26

Starten Sie jetzt in ein schmerzfreies Leben

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden mit dem Videoportal der AGR

- Medizinisch korrekte Trainingsvideos und Live-Kurse
- Seminare von Ärzten und Spezialisten
- Ihr persönlicher Coach
- Überall & jederzeit
- Ihr persönlicher Trainings- und Ernährungsplan
- Besonders rückenfreundliche Sportgeräte
- Erfolge in Echtzeit
- Selbstkontrolle

www.AGR-Coach.de



Testen Sie jetzt kostenlos und unverbindlich Ihr persönliches Trainingsprogramm!



„Aktion Gesunder Kinderrücken“

Dr. Dieter Breithecker



Foto: © wesetheworld – Fotolia

Bewegung braucht Raum

„Früher haben sich Kinder mehr bewegt als heute!“ Diesen Satz haben Sie sicher schon einmal gehört oder vielleicht sogar selbst gesagt. Insbesondere dann, wenn Sie zu den sogenannten Babyboomer-Jahrgängen gehören, also zwischen 1955 und 1965 geboren sind, werden Sie sich vielleicht noch daran erinnern: Der Alltag von Kindern war selbstbestimmt, erlebnisreich, wenig überwacht und kontrolliert und voller Bewegung. Kinder konnten ihre Freizeit miteinander gestalten, ohne dass Erwachsene sich allzu viel einmischten. Dabei hieß es nie: „Jetzt bewegen wir uns mal!“ Bewegung war nicht der eigentliche Antrieb. Vielmehr war Bewegung allgegenwärtig, um gemeinsam mit anderen spielerisch die eigenen körperlichen Fähigkeiten auszuprobieren und Grenzen herauszufinden. Es ging nicht um Bewegungsangebote, so wie wir sie heute im Zuge von Gesundheit und gesunder Entwicklung definieren, sondern darum, mit den alltäglichen und räumlichen Gegebenheiten in Interaktion zu treten.

Eins hat sich seit dieser Zeit nicht geändert: Kinder brauchen vielfältige herausfordernde, wagnisbesetzte, offene und selbstbestimmte Bewegungshandlungen. Sie wollen klettern, steigen, balancieren, springen, schwingen, schaukeln und vieles mehr. Bewegung ist somit mehr als Sport, Leistung, Wettkampf oder Kalorienverbrauch. Bewegung ist für sie vor allem

eine natürliche Ressource, die sie bei motivierenden äußeren Anreizen freudvoll und selbstbestimmt einsetzen, um damit ganz nebenbei ihre Entwicklung zu organisieren. Jede Bewegungshandlung ist für Kinder ein Bedeutungsgewinn und hinterlässt Spuren, die wir im fachlichen Sinne als Kompetenzen bezeichnen (Fischer 2008). Insbesondere aus dieser Blickrichtung heraus bekommt Bewegung eine immer größere Bedeutung für die Gesundheit, die Bildung und die Entwicklung unserer Kinder.

Trotz des Wissens, dass regelmäßige Bewegung mehr körperliche und geistige Gesundheit bedeutet, ist das Leben vieler Kinder und Jugendlicher stark übersichert und durchorganisiert. Stundenlange Sitzzeiten in der Schule, die unreflektierte Nutzung von Smartphones und Spielkonsolen sowie der dramatische Rückgang an spielerischen und selbstorganisierten Bewegungshandlungen stellen sich zunehmend als Entwicklungshemmnis heraus. Bewegungsmangel ist für eine Vielzahl an gesundheitlichen Problemen verantwortlich. Für Kinder ist das besonders brisant. Denn sie können dann die wichtigen biologischen Qualitäten und psychosozialen Kernkompetenzen nicht entwickeln, von denen sie ein Leben lang profitieren würden. Der Status quo ist aber eher der: Die heutigen Kinder werden die erste Generation sein, die eine geringere Lebenserwartung haben werden als ihre Eltern.

So ist das Anliegen, das die **Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG)** und die **AGR e. V.** seit Jahren verfolgen, ein sehr wichtiges: Mit der **„Aktion Gesunder Kinderrücken“** sollen möglichst früh die Weichen für (rücken-)gesunde Lebensbedingungen und Verhaltensweisen gestellt



werden. Dabei umfasst die „Aktion Gesunder Kinderrücken“ mehr als „nur“ den Rücken. Es geht vielmehr darum, die hochkomplexen und miteinander verflochtenen körperlichen, geistigen und psychischen Reifungsprozesse zu fördern. Gerade der kindliche Organismus reagiert sensibel auf sein Lebensumfeld. Bewegungsanreize und ergonomische Verhältnisse, die auf die Reifungsbesonderheiten von Kindern zugeschnitten sind, sind somit eine Voraussetzung für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Die „Aktion Gesunder Kinderrücken“ setzt sich für die Umsetzung **bewegungsfördernder Lebens- und Lernraumkonzepte mit hohen ergonomischen Standards** ein. Sie leistet zum einen Aufklärungsarbeit bei Erziehern, Lehrern, Eltern



und medizinischem/therapeutischem Fachpersonal. Zum anderen will sie die Industrie und ihre Produktentwicklung für gesunde Entwicklungsprozesse bei Kindern und Jugendlichen sensibilisieren, damit die elementaren Anforderungen an rückengerechte Produkte für Kinder umgesetzt werden können.

Bewegte Schule – Gesunde Schule

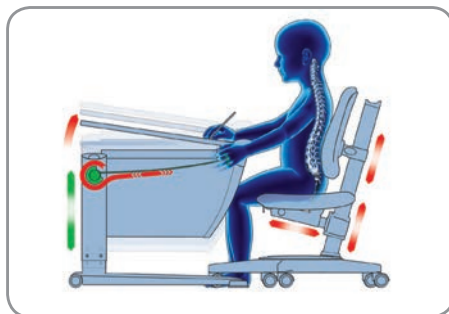
Insbesondere im Lebens- und Lernraum Schule sind ergonomische Standards und Bewegungskonzepte wichtig. Wenn nach den Sommerferien für Tausende ABC-Schützen ein neuer Lebensabschnitt beginnt, stellen Eltern und Lehrer schnell fest: Nicht nur der neue Alltagsrhythmus bedeutet für die Kinder eine Umstellung, sondern auch das ungewohnt lange Sitzen, das von Schuljahr zu Schuljahr zunimmt. Vor allem die langen Sitzzeiten auf starren und nicht größenangepassten Sitzmöbeln sind eine hohe gesundheitliche Belastung – nicht nur in der Schule, auch in der Freizeit. Hinzu kommt das tägliche Tragen von meist schweren, nicht richtig am Rücken positionierten Schulranzen. Das kann belastend



für den Rücken von Grundschulkindern sein, vor allem dann, wenn die Kinder aufgrund von Bewegungsmangel Koordinations- und Muskelschwächen haben.

Dieser Belastungskombination versucht die, auf Länderebene initiierte, Initiative „**Bewegte Schule – Gesunde Schule**“ Rechnung zu tra-

gen. So soll der Lern- und Lebensraum Schule immer mehr zu einem Ort werden, den Lehrer und Schüler bewegt und gesund erleben können. Offene Lernsituationen, schülerzentriertes Lernen und bewegte Organisationsformen fördern vielfältige Haltungswechsel und Bewegungen im Raum. Flexible und ergonomische Schulmöbel unterstützen eine dynamische Unterrichtspädagogik und garantieren physiologisches Arbeiten.



Neue Studien belegen: still sitzen unerwünscht

Wir stellen also fest: Je weniger Kinder und Jugendliche sitzen und je mehr sie sich in vielseitiger Weise bewegen, desto besser für ihre körperlichen und geistigen Entwicklungsprozesse. Trotzdem bringt es der moderne Lebensalltag mit sich, dass ihnen einerseits viel Zeit im Sitzen abverlangt wird und sie andererseits mehr freiwillig sitzen – vor Computern, Tablets, Smartphones und Spielkonsolen gestalten sie ihre Freizeit zunehmend passiv und konsumierend. So kommt es dazu, dass schon Grundschüler täglich durchschnittlich neun bis zehn Stunden* sitzend verbringen. Das hat ernste gesundheitliche (Spät-)Folgen. Fast die Hälfte aller 11- bis 14-Jährigen zeigt Haltungsauffälligkeiten. Mit zunehmendem Schulalter klagen immer mehr Schüler über Rücken- und Kopfschmerzen, ihre Konzentrationsfähigkeit in der Schule lässt nach. Weitere, mit der Dauer des Sitzens korrelierende und schleichende Krankheitsprozesse, wie zum Beispiel Fettstoffwechselstörungen, Belastungen der inneren Organe, ja sogar bestimmte Krebserkrankungen, entwickeln sich zu Volkskrankheiten. Es sollte also im Interesse aller Verantwortlichen sein, die Qualität des Sitzens zu verbessern und die Quantität der Sitzzeiten zu reduzieren. Die meisten Sitzmöbel haben jedoch mangelhafte Funktionen, die physiologisches Sitzen behindern. Außerdem wird noch viel zu oft an veralteten Leitsätzen vom „richtigen und aufrechten Sitzen“ festgehalten.

Natürlich müssen sich Sitzmöbel – vor allem die, die zum längeren Sitzen benutzt werden – an die stetig veränderten Körperproportionen von Kindern und Jugendlichen anpassen lassen. Aber mindestens genauso wichtig ist es, darauf zu achten, dass Heranwachsende nicht zu lange

sitzen, denn der Organismus ist für dauerhaftes Stillsitzen nicht geschaffen. Längere Zeit still zu sitzen bedeutet, einen körperlichen und geistigen Abbau in Kauf zu nehmen. Deswegen müssen Stühle Sitzfunktionen haben, die komplexe und bedarfsgerechte Mikro- und Makrobewegungen, also Haltungswechsel, zulassen. Denn Muskeln, Kreislauf und Gehirn sind für den dynamischen Gebrauch bestimmt und sollten nicht durch lange statische Belastung in ihrer Funktion behindert werden. Dies wird insbesondere durch Stühle gewährleistet, die sich – ähnlich wie beim freien Stehen – autonom den spontanen und selbstorganisierten Bewegungshandlungen ihrer Nutzer anpassen. Das gelingt mithilfe von dynamischen Sitz-Lehnen-Eigenschaften. Wesentlich ist dabei immer die Einheit von Tisch und Stuhl, denn nur wenn sie aufeinander abgestimmt sind, ist physiologisches Sitzen möglich.

Worauf es bei Sitzarbeitsplätzen für Kinder und Jugendliche ankommt

- ▶ Stuhl und Tisch müssen ausreichende und leicht anwendbare Verstellmöglichkeiten haben, damit sie sich den reifungsbedingten Änderungen der Körperproportionen bequem anpassen lassen.
- ▶ Der Stuhl muss rückenfreundliches Sitzen ermöglichen, das heißt, er muss sich den natürlichen, variablen und tätigkeitsabhängigen Sitzhaltungswechseln fließend anpassen.
- ▶ Die Tischplatte muss sich mindestens um 16° neigen lassen, um eine optimale Sitz- und Kopfhaltung zu ermöglichen. Die Tischplatte muss tief genug für die Platzierung eines Monitors sein (mindestens 90 cm) und eine separate höhenverstellbare – auch absenkbar – Einheit haben.
- ▶ Für die richtige Einstellung gilt: Der Stuhl hat die richtige Höhe, wenn die Sitzvorderkante beim Stehenden den unteren Bereich der Kniekehle berührt und im Sitzen beide Füße mit der kompletten Sohle auf dem Boden stehen. Der Tisch ist optimal eingestellt, wenn sich bei aufrechter Sitzhaltung, herabhängenden und im Ellenbogen angewinkelten Armen die ausgestreckten Zeigefinger auf der Tischplatte befinden (bei Benutzung eines Laptops auf der Tastatur).

Ergonomisch durchdachte Raumkonzepte (Verhältnisse) sollten nicht nur ergonomische Sitzlösungen anbieten, sondern auch mobile Steharbeitsplätze (Pulte), pinnfähige oder magnethaftende Stellwände und Soft-Seating-Elemente

* Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Wiesbaden, www.haltungsbewegung.de

bzw. Lounge-Elemente. Je mehr unterschiedliche Möbelstücke angeboten werden, desto häufiger werden unterschiedliche Körperhaltungen eingenommen – unbewusste, spontane und bedarfsorientierte Haltungswechsel finden öfter statt. Das kommt unseren biologischen Funktionen entgegen, denn sie haben entwicklungs-geschichtlich betrachtet einen hohen Versorgungsbedarf, der nur durch regelmäßige körperliche Aktivitäten erhalten werden kann.

Hersteller: aeris

- swoppster

Hersteller: Moizi

- Schreibtisch Moizi 17, Freizeit- und Aktivsitzmöbel Moizi 34, Moizi 6 und Moizi 7 (jeweils mit gepolsterter Sitzfläche)

Hersteller: moll

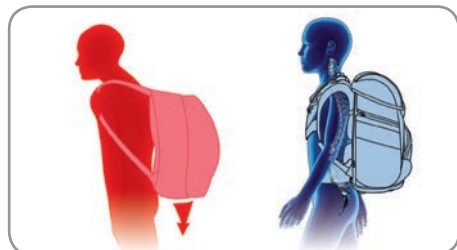
- Kinder- und Jugendschreibtische Winner und Champion und Kinderdrehstühle Maximo und Woody

Hersteller: VS

- Kinder- und Schülerarbeitstische Ergo III und StepbyStep III, Schul- und Freizeitstuhl PantoMove-LuPo sowie Schulstuhl PantoSwing-LuPo

Mit dem richtigen Schulranzen/Schulrucksack wird das Tragen zum Rücken-training

Für die gesunde Haltungsentwicklung ist es wichtig, schon bei der Wahl von Schulranzen oder Rucksäcken auf Rückenfreundlichkeit zu achten. Über das zumutbare Höchstgewicht herrschte lange Zeit Uneinigkeit. Laut der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und einer Studie der Aktion „Kid-Check“ aus Saarbrücken ist ein Ranzengewicht von bis zu 20 Prozent des Körpergewichts des Kindes absolut unbedenklich (je nach Konstitution der



Heranwachsenden). Im Gegenteil, ein angemessenes Gewicht übt einen wichtigen Trainingsreiz auf die sich entwickelnden Muskeln und Knochen aus. Deswegen ist es wichtig, dass die Kinder den Ranzen selbst tragen. Auf sogenannte Trolleys sollte besser verzichtet werden. Doch neben dem Eigengewicht des Ranzens oder Rucksacks (nicht

immer ist der Leichteste auch der Beste) sollte man auch auf Stabilität achten. Von herausragender Bedeutung ist jedoch die **rückenfreundliche Positionierung**. Hier besteht vielfach Aufklärungsbedarf, da oftmals im Hinblick auf den individuellen Körperbau des Kindes ungeeignete Schulranzen oder Rucksäcke benutzt werden. Insbesondere einfache Rucksäcke sind aufgrund unzureichender ergonomischer Qualität als Schulranzen/-rucksack gänzlich ungeeignet. Es gibt allerdings inzwischen auch spezielle ergonomische Schulrucksäcke. Zumeist wird nach den ersten drei Schuljahren vom Schulranzen auf den Schulrucksack gewechselt, weil er etwas cooler wirkt. Sie können aber bereits von Anfang an zwischen beiden Ranzformen wählen, wenn sie den folgenden ergonomischen Anforderungen entsprechen:

Worauf es im Wesentlichen beim Schulranzen/-rucksack ankommt

Das Leergewicht sollte im Grundschulalter circa 1.300 g und im Mittel- und Oberstufenalter circa 1.500 g bei einem Innenraumvolumen von mindestens circa 15 l möglichst nicht überschreiten. Um das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken zu verteilen, müssen die Tragegurte mindestens 4 cm breit, ausreichend gepolstert, einfach verstellbar und rutschsicher sein. Der Schulranzen/-rucksack sollte zudem über eine komfortable Anhebehilfe (Tragegriff) verfügen.

Beim Rückenteil des Ranzens/Rucksacks sind seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material für einen optimalen Sitz sowie eine atmungsaktive Polsterung für die Luftzirkulation wichtig. Eine ergonomische Konturierung der Wirbelsäule und ein verstellbarer Brustgurt sowie ein Becken-/Hüftgurt unterstützen den optimalen Sitz am Körper. Damit sich die Hebelwirkung auf den Rücken verringert, muss der Schulrucksack zusätzlich verdichtet werden, z. B. mittels eines Tunnelzugs oder durch einen Kompressionsgurt.

Auch der Schulrucksack sollte selbstständig und sicher stehen können. Wichtig ist zudem die Ausrichtung der Fächeraufteilung: Schwere Gegenstände müssen dicht am Rücken platziert werden können.

Um für den jeweiligen wachsenden Rücken den optimalen Schulranzen/-rucksack zu finden, ist es unbedingt erforderlich, dass er beim Kauf Probe getragen, individuell angepasst und getestet wird.

Hersteller: Cocozoo (Hama)

- Schulrucksack: EverClever, Ever Clever 2

Hersteller: Die Spiegelburg

- Schulranzen: ERGO STYLE, ERGO STYLE FUN, ERGO STYLE plus
- Schulrucksack: FLEX STYLE, FLEX STYLE FUN

Hersteller: Step by Step (Hama)

- Schulranzen: Touch, Light, Light 2, Comfort
- Schulrucksack: Flexline und zini

UNTERRIEG | Treue Begleiter für die Kleinsten – Rückengerechte Kinderwagen



In den ersten drei Lebensjahren sind Kinderwagen und Buggy die wohl wichtigsten Begleiter für Kinder. Ob auf langen Spaziergängen, beim Einkaufen oder im Urlaub – sie sind immer dabei und bieten den Kleinen eine komfortable Fortbewegungsmöglichkeit, so lange sie noch nicht selbst laufen können oder der Weg für die kleinen Füße noch zu weit ist. Entscheidend ist dabei sowohl der Komfort für die Passagiere als auch für die Eltern. Denn oft muss der Wagen gehoben, getragen oder zusammengeklappt werden – nicht selten zu Lasten des elterlichen Rückens.

Worauf es bei Kinderwagen und Buggy ankommt

Zentraler Aspekt beim Kauf eines Kinderwagens oder Buggys ist die **Sicherheit der Kinder**. Weiterer wesentlicher Punkt ist der **Komfort für Kind und Erwachsenen**. So muss der Wagen dem Kind einen ausreichenden Bewegungsspielraum, verschiedene und bequeme Sitz- und Liegepositionen sowie angenehme klimatische Verhältnisse bieten. Für den Erwachsenen sind angenehme Fahr- und Rangiereigenschaften, eine unkomplizierte Adaption verschiedener Transporteinheiten, höhenverstellbare Griffe, Einhandverstellung zwischen Sitz- und Liegeposition, geringes Eigengewicht und leichte Falbarkeit entscheidend.

Hersteller: kiddy

- Kinderwagen kiddy click'n move 3
- Buggy kiddy city'n move

Unterwegs mit dem Kind in Freizeit und Natur

Es sind die Hormone, die den Gefühlshaushalt der Menschen massiv beeinflussen. Das gilt insbesondere für die Nähe junger Eltern zu ihren kleinen Kindern. Mit dem Liebes- und Bindungshormon Oxytocin hat die Evolution dafür eine perfekte chemische Basis geschaffen. Mütter und Väter kennen das aus eigener Erfahrung. Sie würden ihren Nachwuchs am liebsten den ganzen Tag nah bei sich haben. Mit der richtigen Baby-Komforttrage ist das heute auch kein Problem. Sie hilft den Kontakt zum Baby zu vertiefen: Es fühlt sich sicher und geborgen. Allerdings sollte die Tragehilfe ein paar Voraussetzungen erfüllen. Denn selbst kleine Babys wiegen bereits mehrere Kilos. Da kann die gewünschte Nähe schnell zur Qual für den Rücken werden. Die optimale Baby-Komforttrage wiegt idealerweise unter einem Kilogramm, lässt sich sowohl auf dem Bauch als auch auf dem Rücken tragen und passt sich der jeweiligen Körperstatur des Erwachsenen perfekt an. Sie sollte leicht und sicher an- und abzulegen sein, sowie über ein ausreichend breites und gut gepolstertes Gurtsystem verfügen. Eine **wirbelsäulenkonforme Kontur** hilft dabei, die Druck- und Zugkräfte auf den Rücken und den oberen Beckenrand zu verteilen. Eine Wohltat für Schulter und Kreuz.



Für aktive Familien, die das Abenteuer lieben und gerne in der Natur unterwegs sind, sind Rückentragen ein bewährtes Transportmittel für die Kleinsten. Auch die Rückentrage ermöglicht einen engen Kontakt zwischen Eltern und Kind und stärkt den Familiensammenhalt. **Auch hier gilt:** Sicherheit und Komfort sowohl für das Kind als auch für die Eltern haben oberste Priorität. So muss die Rückentrage beim Hineinsetzen des Kindes einen sicheren Stand haben und unkompliziert auf- und abgesetzt werden können. Auch hier müssen die Gurte gut gepolstert und leicht zu verstellen sein und den Druck optimal auf Schultern und Rücken des Trägers verteilen. Zusätzlich muss eine wirbelsäulenkonforme Kontur des Rückenteils gegeben sein. Für den Komfort des Kindes sind eine gute Klimatisierung sowie eine altersentsprechende Sitzposi-

tion entscheidend. Zudem sollte das Kind freie Sicht nach vorne haben.

Hersteller: kiddy

- Rückentrage kiddy adventure pack
- Kindertrage kiddy heartbeat S und L

Hersteller: Ergobaby

- Ergobaby Original, Organic, Performance, 360, Cool Air und Adapt

Kinderschuhe für gesunde Füße von Anfang an



Anatomisch gesehen unterscheiden sich Kinderfüße zwar nicht von denen Erwachsener, aber ihre Knochen sind viel weicher und biegsamer, die Nerven noch nicht voll entwickelt. Deshalb merken es die Kleinen auch nicht, wenn Schuhe zu klein sind und drücken. Das ist aber leider keine Seltenheit. Jedes dritte Kind trägt Schuhe, die nicht passen. Das hat gravierende Folgen: Fußschwächen und beginnende Fußschäden bis hin zu Haltungsschwächen, die noch über Jahre hinweg Probleme bereiten können. 96 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, im Er-

wachsenalter sind aber nur noch 38 Prozent mit gesunden Füßen unterwegs. Die beste und einfachste Gegenmaßnahme: Gutes und passendes Schuhwerk von Anfang an. Allerdings sind Schuhe erst dann nötig, wenn das Kind draußen seine ersten selbstständigen Gehversuche unternimmt. Wichtigstes Kriterium beim Kauf ist das sogenannte **WMS-System**. Spezielle Fußmessgeräte ermitteln eine kombinierte Größe aus Weite und Länge, bei der das schnelle Wachstum der Kinder genauso Rücksicht findet, wie ein optimales Abrollen der Füße. Möglich wird das durch eine gering ausgeprägte Sprengung. Das heißt nichts anderes, als dass die Ausformung der Sohle so gestaltet ist, dass das Abrollen keine Probleme darstellt.

Weitere Kaufkriterien sind eine flexible Sohle, mit der die komplexe Beweglichkeit des Fußes nach allen Richtungen möglich ist. Eine gute Passform unterstützt die natürliche Entwicklung des Fußes. Um die wichtige Stimulation der unter den Fußsohlen sitzenden Rezeptoren zu gewährleisten, sollten die Kinder den Untergrund deutlich spüren können. Die Schuhe chung shi® DUX Trainer Kids und chung shi® DUXFree Kids erfüllen all diese Voraussetzungen. Dazu gehören auch die Bequemlichkeitsaspekte: Leichtes Gewicht, eine rutschfeste Sohle, optimale Dämpfung, eine Fersenkappe sowie eine herausnehmbare Innensohle, die zwar nicht nötig, aber praktisch ist.

Hersteller: chung shi – ME & Friends

- chung shi® DUX Trainer Kids
- chung shi® DUXFree Kids



Foto: © Melpomene – Fotolia

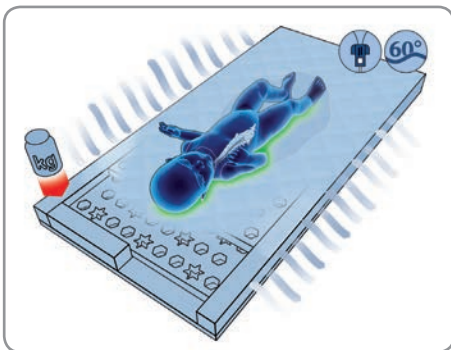
Gesunder Schlaf und süße Träume

Gerade für Babys und Kleinkinder ist ein gesunder, erholsamer Schlaf besonders wichtig, denn nachts laufen wesentliche Wachstums- und Entwicklungsprozesse ab. Um optimale Voraussetzungen für den kindlichen Schlaf zu schaffen, sollten Eltern deshalb verschiedene Aspekte berücksichtigen.

Bett, Matratze, Schlafsack – darauf kommt es an

Entscheidend ist zunächst die Position des Kinderbettes. Ideal ist ein heller, zugluftfreier Platz bei einer Raumtemperatur von 16 bis 18° C und einer Luftfeuchtigkeit von 50 bis 65 Prozent. Ein passender Schlafsack sorgt für ausreichend Wärme und beugt gleichzeitig einer Überwärmung des Kindes vor. Zudem verhindert ein Schlafsack, im Gegensatz zu einer Decke, wirkungsvoller die riskantere Bauchlage des Säuglings. Um den kleinen Organismus zu schützen und Allergien zu vermeiden, sollten Eltern beim Kauf eines Schlafsacks auf hautverträgliches, schadstofffreies Material Wert legen.

Bei der **Auswahl der Matratze** sollte darauf geachtet werden, Unfallgefahren zu vermindern und gleichzeitig den kleinen Rücken gut zu stützen. Die Härte der Matratze ist optimal, wenn der kleine Körper im Liegen leicht, jedoch nicht mehr als circa 2 cm tief, in die Matratze einsinken kann. Denn dann passt sich die Unterlage der Wirbelsäule des Kindes an und Gesäß, Schulter und Hüfte können leicht einsinken. Dadurch wird eine gute Körperlagerung unterstützt und das Baby gleichzeitig vor zu starker Druckbelastung geschützt. Sobald die Kinder größer und beweglicher sind, verhindert eine Duo-Matratze mit unterschiedlichen Härtegraden



und einem trittfesten Rahmen das Einklemmen der kleinen Füßchen zwischen Matratze und Bett bzw. Gitterstäben.

Bei neueren Matratzen wird neben der **minimalen Schadstoffbelastung** auch auf eine optimale Durchlüftung geachtet. Senkrechte und waagerechte Klimakanäle oder eine luft-

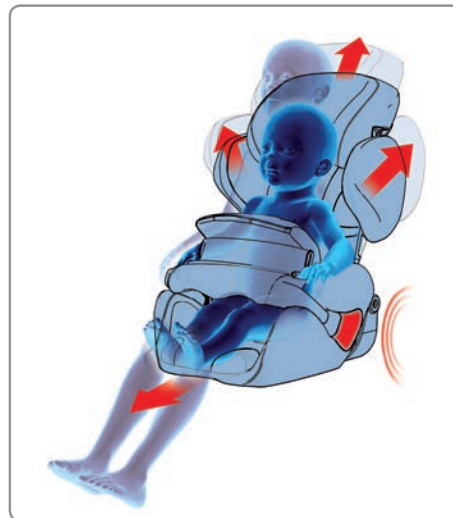
durchlässige Wabenstruktur reduzieren eine mögliche Rückatmung und Überwärmung. Zusätzlich sollte aus hygienischen Gründen der Matratzenbezug bei bis zu 60 Grad waschbar sein. Wesentlicher Aspekt bei der Wahl des Kinderbettes ist die Verwendung ökologisch unbedenklicher Materialien und Farben. Als Matratzenunterlagen werden z. B. Lochplatten empfohlen. Nicht empfehlenswert sind feste Matratzen ohne punktelastische Unterstützung und die Verwendung von Lattenrosten (aus sicherheitstechnischen Gründen).

Hersteller: Alvi

- Air-Sleep, Schlummerland Super Air, BoxspringKids

Gesundes Wachstum mit ergonomischen Kindersitzen

Bei Autokindersitzen geht es in erster Linie um die Sicherheit der Kinder. Die Physik eines Un-



falls ist unbarmherzig und die dabei waltenden Kräfte werden oftmals unterschätzt. Aber Kindersitze sind nicht nur für den sicheren Transport von Kindern lebenswichtig, sondern spielen auch eine wichtige Rolle bei der gesunden Entwicklung eines Kindes, da sie das Kind über einen längeren Zeitraum „begleiten“. Da gerade diese Lebensphase des Kindes durch stetiges Körperwachstum bestimmt ist, kommt auch der Ergonomie des Kindersitzes eine besondere Bedeutung zu. Ein **„mitwachsender Sitz“** passt sich den Körpermaßen des Kindes optimal an, da er flexibel in drei Dimensionen mitwächst. Dies wird durch ein gleichzeitiges Verstellen der Kopf- und Schulterstützen in Höhe und Breite sowie durch eine ausziehbare und erhöhte Beinauflage gewährleistet. Die Ein- und Verstellmöglichkeiten sowie eine **altersgerechte Anpassungsmöglichkeit** sorgen für eine optimale Sitzposition, ohne zu sehr einzuengen. Körperliche Entlastung und ein Sichwohlfühlen sind sichergestellt. **Die ideale**

Passform bedeutet zudem erhöhte Sicherheit!

Die Wahl des richtigen Kindersitzes hat aber auch einen gesundheitlichen Aspekt für die Eltern. Ein Sitz in Leichtbauweise bei gleichzeitiger Handhabung schont Rücken und Gesundheit der gesamten Familie. Sinnvolle Ergonomie und höchstmögliche Sicherheit gewähren leider längst nicht alle Kindersitze. Ein positives Beispiel sind die geprüften kiddy-Produkte.

Bemerkenswert sind Babyschalen: Sie sind durch ihre Vielseitigkeit wahre Allrounder. Mit nur einem Handgriff befindet sich das Baby in der Liegeposition. Egal ob im Auto, im Café, beim Einkaufen – die Kleinen sind in der Babyschale immer gut aufgehoben. Manchmal können diese Schalen auch auf entsprechende Untergestelle befestigt werden, sodass eine Babyschale schnell zum Kinderwagen wird. So z. B. bei der kiddy evolution pro 2 in Verbindung mit dem click'n move 3. Mit unterschiedlich großen Sitzeinlagen ist bei Babyschalen für optimale Sicherheit gesorgt und sie können auf diese Weise bis etwa zum 15. Monat genutzt werden. Auch an die ganz Kleinen sollte gedacht werden, hier gibt es eine spezielle Frühcheneinlage.

Hersteller: kiddy

- Autokindersitze kiddy energy pro, kiddy phoenix pro, kiddy phoenixfix pro 2, kiddy guardian pro, kiddy guardian pro 2, kiddy guardianfix pro, kiddy guardianfix pro 2, kiddy cruiser pro, kiddy cruiserfix pro, kiddy smartfix, kiddy evolution pro, kiddy evolution pro 2 (auch in Kombination mit Frühcheneinlage und Isofix/Latch), kiddy evo lunafix, kiddy evo-luna i-Size

Zur Person

Dr. Dieter Breithecker

Vorstandsmitglied im Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.

Sportwissenschaftler

Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V.

www.haltungsbewegung.de



Hatten Sie eine geruhssame Nacht ...



Foto: © elnariz - fotolia

... oder wundern Sie sich über Ihren schlechten Schlaf?

Millionen Bundesbürger schlafen schlecht, fühlen sich morgens wie gerädert oder haben Rückenschmerzen. Die Ursache suchen die meisten Betroffenen allerdings nicht in ihrer Schlafstätte, doch genau dort liegt das Problem. Mitschuld an Deutschlands schlechter Schlafqualität haben die mangelhaften Bettsysteme. Eine von Prof. Dr. Jürgen Zulley, Prof. Dr. med. Erich Schmitt und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. unterstützte Befragung von über 50.000 Bürgern hat ergeben: Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen einem gesunden Schlaf und einem rückengerechten Bettsystem. Über die Hälfte der Befragten ist mit der Qualität ihres Schlafes weniger zufrieden, 21 Prozent sogar überhaupt nicht.

58 Prozent der Teilnehmer leiden regelmäßig oder häufig morgens nach dem Aufstehen an Rückenschmerzen. Bezeichnend: Bei 89 Prozent der Befragten liegt die Matratze auf einem Holzlattenrost. Unter den Teilnehmern der Befragung wurden 216 ausgewählt, die unter häufigen Rückenschmerzen leiden und mit der Schlafqualität vollkommen unzufrieden sind. Sie testeten vier Wochen lang die neueste Generation des, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten, Lattoflex-Bettsystems. Das Ergebnis ist deutlich: 95 Prozent der Teilnehmer meldeten weniger Rückenschmerzen und 96 Prozent eine deutlich verbesserte Schlafqualität. Somit besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen, schlechtem Schlaf und der Beschaffenheit des Bettes. Dies untermauern neutrale medizinische Studien, wie z. B. von

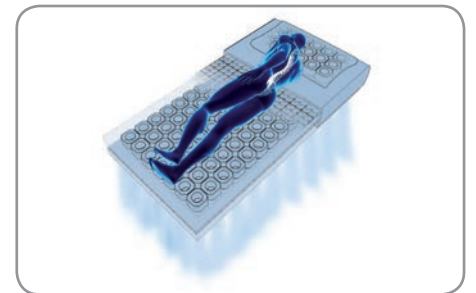
Jakobson et al., veröffentlicht 2009 vom medizinisch-wissenschaftlichen Fachverlag Elsevier.



Doch vielfach wissen die Geplagten nicht, dass ihr Bett die Beschwerden verursacht bzw. wie ein rückenschonendes Bettsystem beschaffen sein sollte. Ein gesunder und effektiver Schlaf ist jedoch die Voraussetzung für ein gesundes Leben, denn nachts tankt der Körper neue Energie und regeneriert sich. Nur wer ausreichend und vor allem erholsam schläft, ist fit für die Strapazen des Alltags. Denn Schlafmangel macht sich tagsüber deutlich bemerkbar. Fehlender und schlechter Schlaf führt neben Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und eingeschränkter Leistungsfähigkeit auf Dauer auch zu Niedergeschlagenheit.

Um dem Schlafenden in seinen nächtlichen Regenerationsphasen die bestmögliche Unterstützung zu geben, muss ein gutes, das heißt gesundes Bett körpergerecht sein und sich in jeder Lage stützend und tragend anpassen. „Am Tag ist unsere Wirbelsäule extremen Belastungen ausgesetzt. Umso wichtiger ist eine korrekte Lagerung der Wirbelsäule während der Nacht. Und da kein Körper dem anderen gleicht, ist ein individuell anpassbares und einstellbares Bettsystem nötig“, so Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. Voraussetzung für erholsamen Schlaf ist ein Bettsystem, das sich den natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule optimal anpasst sowie punktuelle Entlastung und Unterstützung bietet! Das schaffen moderne Bettsysteme, die aus einer flexiblen Matratze und einer punktelastischen Unterfederung

bestehen. Letztere zeichnen sich z. B. durch Flügel Federn aus, die auf Glasfaserstäben gelagert sind. Jede einzelne Feder reagiert punktgenau auf jede Schlafbewegung und fängt die Gewichtsverlagerung sanft ab. Solche Systeme gibt es zwischenzeitlich auch für moderne Bettgestelle, die über wenig Einlegetiefe verfügen oder für Betten, bei denen die Matratze nur oben auf ein Trägergestell aufgelegt wird. Hier befinden sich die flexible, punktelastische Unterfederung und der Matratzenkern in einer Hülle, wie z. B. die Lattoflex Matratze 200. Ein traditioneller Lattenrost, der sich nur eindimensional an den Körper anpasst, kann diese Flexibilität nicht gewährleisten. In vielen Fällen ist er außerdem aufgrund seiner Nutzungsdauer auch technisch „verbraucht“ und somit nicht geeignet, Schlaf und Rücken positiv zu beeinflussen.



Eine Alternative zum System der punktelastischen Unterfederung durch Flügel Federn bietet beispielsweise ein flexibles vertikales Röhrensystem im Inneren der Matratze. Je nach Anforderung stehen Matratzen mit unterschiedlichen Röhrenstärken und Bezügen zur Verfügung. Unterschiedlich starke Schaumstoffröhren, die sogenannten Air-Channels, sind in den Matratzenkern eingearbeitet. Schulter- und Gesäßpartie werden dabei durch weichere Röhren besonders schonend gelagert. Die Lendenwirbelsäule wird durch festere Air-Channels gestützt. Die Röhren ermöglichen eine optimale Durchlüftung und Atmungsaktivität der Matratze und sorgen so für ein gesundes Bettklima. Die Feuchtigkeit wird nach unten abgeleitet und die Luft kann zirkulieren. Die Airline-Matratzen

BUCHTIPP

Prof. Dr. Dr. Jürgen Zulley
Mein Buch vom guten Schlaf
 ISBN: 978-3442171569



von Metzeler beispielsweise sind mit einem entsprechenden Röhrensystem ausgestattet und können mit der „Airline-aktiv“ Unterfederung, die perfekt auf die Matratze abgestimmt ist, oder in Kombination mit einer ergonomischen Unterfederungen genutzt werden.

Fazit: Eine **optimale Körperlagerung** in Verbindung mit einem **idealen Bett- und Raumklima** ist unbedingt notwendig, um Rückenschmerzen zu vermeiden und gleichzeitig die eigene Schlafqualität positiv beeinflussen zu können. Das richtige Bett: Ein Gewinn an Gesundheit, Wohlfühl und persönlicher Lebensqualität!

Warnung vor falschen Kissen!

Das Kopfkissen ist ein wichtiger Bestandteil der Betausstattung. Leider entsprechen insbesondere herkömmliche Kopfkissen (80 x 80 cm) nicht dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse. Wir Menschen haben individuelle Kopf- und Nackenformen, unterschiedliche Schulterbreiten und persönliche Schlafgewohnheiten. Ein einziger Kissentyp kann deshalb nur selten allen Anforderungen gerecht werden. Ein Kissen sollte circa 40 x 80 cm groß sein, damit nur Kopf und Nacken darauf liegen. Außerdem sollte ein Kissen aus hygienischen Gründen waschbar sein. Beispiel „Traumfalter“: Es erfüllt diese Anforderungen und ist sogar individuell einstellbar. Das Konzept ist ebenso genial wie simpel: Ein Kissen mit dem Format 80 x 80 cm wird zur Hälfte zusammengeklappt, eine Nackenrolle eingebunden und das Kissen mit einem Reißverschluss in der Größe 40 x 80 cm fixiert.

Auch für den Kopfbereich ist die Durchlüftung wichtig, daher gibt es die Nackenstützkissen des Airline-Systems in unterschiedlichen Varianten und somit für jeden Schlafertyp. **Optimale Durchlüftung** wie auch **gute Hygiene- und Stützeigenschaften** bieten beispielsweise auch Comforel-Kopfkissen, bei dem die Füllung aus tausenden Faserbällchen besteht und individuell optimiert werden kann. Sie werden dadurch jedem Schlafertyp gerecht.

Hersteller: Lattoflex

- Bettsystem Lattoflex 200 und 300
- Lattoflex Matratze 200
- Nackenstützkissen: Lattokiss, VarioPerfect, Traumfalter

Hersteller: Metzeler

- Schlafsysteme: Airline Delight, Airline Glamour, Airline Luxury, Airline Sensation, Airline Style
- Nackenstützkissen: Airline Delight, Airline Luxury, Airline Glamour

Hersteller: Advansa

- Nackenstützkissen: Dacron Comforel Kopfkissen (Höhe: min. 30 cm bis max. 50 cm – Breite: min. ca. 50 cm bis max. Bettbreite – zur Einzelbenutzung)

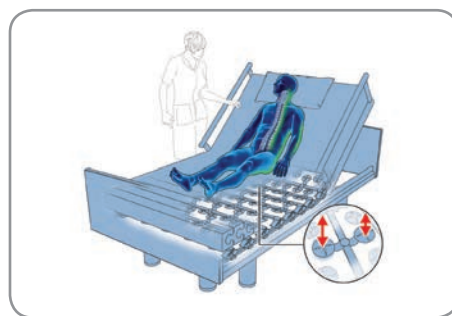
Von Anfang an rückengerecht gebettet!

Auch für die Kleinsten unter uns, für deren körperliche und geistige Entwicklung, ist das Thema „rückengerechter Schlaf“ von großer Bedeutung. Mehr Informationen finden Sie im Kapitel „**Aktion Gesunder Kinderrücken**“ auf der Seite 30.

Therapie-Matratzen in der Pflege – verbesserter Schlaf für Pflegebedürftige

Das Wohlbefinden des Menschen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Genesung und Gesunderhaltung. Mit dem Wissen über die Zusammenhänge von Schlaf und Regeneration und ihre Auswirkungen auf den Genesungsprozess bekommen Pflegeexperten wichtige neue Impulse. Hieraus entstehen sinnvolle Produkte, wie z. B. die Thevo Therapie-Matratzen. Diese Systeme basieren auf den Grundprinzipien der Micro-Stimulation und der Basalen Stimulation.

Das bedeutet: Sanft schwingende Flügelfedern stimulieren den Patienten und sorgen dafür, dass der Liegende seinen Körper besser spürt. Dies ist die beste Voraussetzung für eine verbesserte Mobilität und einen erholsamen Schlaf. Über die Federungen sind die Therapie-Matratzen auf die Anforderungen einzelner Krankheitsbilder abgestimmt.



Die aus der Micro-Stimulation resultierenden minimalen Bewegungsimpulse sorgen für ständige Druckverlagerungen. Die unterschiedlichen Therapie-Matratzen sind so konzipiert, dass sie je nach Krankheitsbild dem Patienten einen größtmöglichen Komfort bieten.

Parkinson-Patienten bevorzugen eine sehr feste Unterfederung, um so den Kraftaufwand für die nächtlichen Positionswechsel zu reduzieren. Ein in das Bett integriertes Stimulationssystem hilft dabei, die oft verkrampfte Muskulatur zu entspannen. Auch das Problem der ruhelosen Beine (Restless-Legs-Syndrom) lässt sich damit lindern.

Krebspatienten benötigen aufgrund ihrer oft vorhandenen Schmerzen eine optimale Druckverteilung, um gut schlafen zu können. Studi-

en haben gezeigt, dass Krebspatienten, deren Nachtruhe nicht zur Erholung führt, häufiger unter Schmerzen leiden und mehr Medikamente benötigen. Die geeignete Therapie-Matratze bietet ein sehr softes Liegeverhalten, wobei der Körper trotzdem ausreichend gestützt wird. Dadurch können Druck- und Liegeschmerz vermieden werden, was auch besonders **Arthrose- und Osteoporosepatienten** bevorzugen. Bei bettlägerigen Patienten wird durch die Therapie-Matratze ThevoautoActiv einem Dekubitus (Wundliegen) vorgebeugt. Die Eigenbewegung des Patienten wird durch die spezielle Federung der Therapie-Matratze deutlich gefördert. Ab Stadium IV ist es ratsam, eine zusätzliche Steuereinheit für das Pflegebett zu wählen, die in der Lage ist, zusätzliche Bewegungsimpulse auszulösen. Auch die Matratze ThevoSoft wird zur Prophylaxe von Dekubitus in der Pflege eingesetzt. Ein fester Randbalken, wie beispielsweise bei der ThevoFlex, ist erforderlich, um so dem **Rollstuhlfahrer** den erforderlichen Halt und die Stabilität zu bieten, die ihm den Transfer erleichtern. Im Bereich der unteren Körperhälfte bietet sie eine Druckentlastung, um eine Dekubitusprophylaxe zu gewährleisten. Im Oberkörperbereich werden die Rückengesundheit und die Mobilität des Patienten optimal gefördert.

Weiterhin ist die Schlafproblematik schwerstkranker oder behinderter Kinder bisher kaum thematisiert worden. Eine Therapie-Matratze, wie ThevoSchlummerstern, ist ein **kindgerechtes Lagerungs- und Therapiesystem**, das die Schlafqualität, die Wahrnehmung und die Entwicklung des Kindes unterstützt. Es ist zur Dekubitusprophylaxe und -therapie geeignet und unterstützt zudem die Schmerztherapie. Des Weiteren profitieren auch Demenzkranke von einer speziellen Therapie-Matratze. Circa 70 Prozent der Demenzkranken leiden unter massiven Schlafstörungen. Unruhige und schlaflose Nächte mit einem sehr hohen Pflege- und Betreuungsaufwand sind die problematische Folge. Diese Schlafstörungen entstehen, weil die betroffenen Menschen ihren Körper nicht mehr spüren. Produkte wie ThevoVital sorgen für eine sanfte Bewegung, die die Wahrnehmungsfähigkeiten des Demenzkranken stimuliert, Ängste abbaut und damit einen erholsamen Schlaf fördert. **Ergebnis:** Eine direkte Entlastung für Pflegepersonal und Angehörige. Ganz ohne Nebenwirkungen. Auf Medikamente kann so oft verzichtet werden.

Hersteller: Thomashilfen

- ThevoautoActiv, Thevo800, ThevoActiv, ThevoVital, ThevoCalm, ThevoRelief, ThevoFlex, ThevoCare, ThevoSoft, ThevoSchlummerstern, ThevoSchlummerstern A, ThevoSchlummerstern Senso

Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann



Diese Frage stellen sich Millionen: Warum bleiben manche Menschen länger gesund und warum werden manche Menschen älter als andere? Die Antwort darauf haben Wissenschaftler längst gefunden: Die Gene alleine sind es nicht, die unser Schicksal in der Hand halten. Vielmehr hängt es vom Lebensstil ab, wie gesund wir sind und wie alt wir werden. Erstmals in der Geschichte der Menschheit ist es möglich, jedem Lebensabschnitt ein paar gesunde Jahre hinzuzufügen. Unser wahres Alter steht zwar fest, doch an unserer biologischen Uhr können wir ordentlich drehen, so dass wir uns deutlich jünger fühlen.

Anti-Aging-Empfehlungen gibt es zuhauf, wissenschaftlich gesichert ist aber nur eines: Nur mit einer überdurchschnittlichen muskulären und geistigen Aktivität gelingt es wirklich, gesund und fit zu bleiben. Und dazu bedarf es keiner herkulesartigen Anstrengungen. Jeder kann beispielsweise den alterungsbedingten Verlusten der koordinativen Leistungsfähigkeit durch einfache Übungen ein Schnippchen schlagen: Es reicht schon aus, mehrmals täglich über einen schmalen Gehstreifen zu balancieren. Sehr gut ist auch, Treppen mit einem vollen Wasserglas herauf- und hinunterzugehen – natürlich ohne etwas zu verschütten. Oder statt im Sitzen zieht man sich morgens und abends im Stehen an und aus.

Die Skelettmuskulatur muss sich ab dem 50. Lebensjahr nicht verringern!

Viele dürfte es zudem freuen, dass sich auch der natürliche Abbau der Skelettmuskulatur ab dem 50. Lebensjahr aufhalten lässt. Denn wir wissen heute, dass Muskeln sich bis ins höchste Alter trainieren lassen. Das Plus an Muskeln ist dabei nicht nur gesund und sieht gut aus, die Kraftpakete sorgen auch für eine Stabilisierung des Gleichgewichtssinnes. Im Alter vermehrt auftretende Schwindelanfälle können so vermieden werden. Natürlich profitieren auch Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder von einem regelmäßigen Muskeltraining. Allerdings: Ein ausschließlich statisches Krafttraining, also beispielsweise Halteübungen, haben keine wünschenswerten Einflüsse auf das Herz-Kreislauftraining. Und auch ein dynamisches Krafttraining kann ein Ausdauertraining nicht ersetzen. Nur regelmäßiges Radeln, Joggen oder Walken macht aus dem Herzen eine leistungsfähige Pumpe und aus dem Blut einen sauerstoffreichen Hochleistungs-saft. Hinzu kommen elastische Gefäße und ein besser funktionierender Stoffwechsel.



Foto: © Kzenon – Fotolia

Nicht zu vergessen, die positiven Auswirkungen auf die Denkkzentrale. Jüngste Gehirnforschungen zeigen, dass körperliche Bewegung das Gehirn regional deutlich besser durchblutet. Außerdem kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Nervenzellwachstumsfaktoren, einer Neubildung von Neuronen und einer Steigerung der Kapillarisation. Das Gehirn profitiert also ähnlich wie die Muskulatur.

Ideal ist es, sich dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten sportlich zu bewegen. Das kann zügiges Gehen oder Wandern, langsames Laufen, flottes Radfahren, moderates Schwimmen oder Skilanglauf sein. Sehr gut ist auch Bergwandern, wenn es denn örtlich möglich ist. Personen unter 60 Jahren sollten so mindestens 1.500, besser 2.000 Kalorien pro Woche zusätzlich verbrauchen. Die Belastungsintensität richtet sich bei gesunden Menschen nach folgender Faustregel: 180 minus Lebensalter in Jahren = Pulsfrequenz im Training.

Ganz wichtig darüber hinaus sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, am besten ein- oder zweimal jährlich. Blutdruck und Blutzucker, Cholesterin- und Insulinspiegel sowie Triglyceride – jeder sollte diese Werte kennen und wenn nötig, Medikamente einnehmen. Und nicht zuletzt ist es natürlich unabdingbar auf sein Gewicht zu achten.

Fazit: „Gäbe es eine Pille, die alle genannten Effekte in sich vereinigen würde – sie würde zweifellos das Medikament des Jahrhunderts genannt. Leider steht der Anwendung das physikalische Gesetz der Trägheit entgegen“, so Professor Hollmann.

Zur Person

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann

Träger des Schulterbandes zum Großen Bundesverdienstkreuz mit Stern, Träger der Paracelsus-Medaille der deutschen Ärzteschaft, Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (Deutscher Sportärztebund), Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS), Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin (em.)

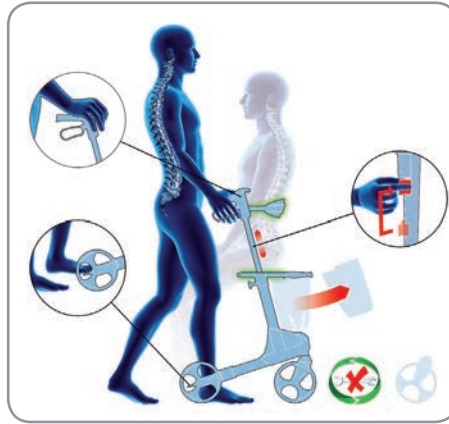


Für mehr Bewegungsfreiheit – Rollatoren bieten Komfort und Sicherheit

Für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bedeuten Rollatoren ein großes Stück Freiheit. Durch die rollenden Gehhilfen können ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen ein autarkes Leben führen und sich selbstständig innerhalb und außerhalb der eigenen Wohnung fortbewegen. Auch zum Transport von Einkäufen oder als Sitz für kurze Pausen sind die Gehwagen bestens geeignet. Damit der Rollator eine sichere und gleichzeitig komfortable Nutzung gewährleistet, muss er allerdings verschiedene **Anforderungen** erfüllen.

Eine entscheidende Rolle spielt das geringe Gewicht des Rollators, da er immer wieder auch gehoben werden muss, z. B. beim Verladen ins Auto oder beim Besteigen von Bahnen und Bussen. Gute Rollatoren, wie z. B. der TOPRO Troja 2G, wiegen kaum mehr als 7 kg und lassen sich zudem sehr einfach handhaben: Eine Memoryfunktion ermöglicht es, den Rollator schnell wieder in der richtigen Höhe einzustellen, wenn er sich einmal ganz klein machen musste. Der Faltmechanismus funktioniert ohne Kraftaufwand und der Rollator steht auch zusammengeklappt auf allen vier Rädern sicher. Auch im gefalteten Zustand ist er seinem Besitzer so notfalls eine Stütze.

Ein weiterer Aspekt, der einen Rollator rückengerecht macht, ist seine Ankipphilfe: Möchte



der Nutzer ein Hindernis überwinden, hebt er den Rollator mit einem leichten Tritt mit der Fußspitze auf die Ankipphilfe ein wenig an und steigt so mühelos und rückenfreundlich über das Hindernis. Je nach Untergrund sollten die Räder schnell und unkompliziert gewechselt werden können. Unterschiedliche Ausführungen, angepasst an den jeweiligen Untergrund, sind vorteilhaft. So ist das Fahren in Innenräumen sowie auf unebenen Wegen, wie Pflaster oder Kies, schonend für Hände und Schultern. Dank innovativer Bremssysteme können Rollatoren schneller und sicherer bremsen. Räder und Bremsen sind so deutlich langlebiger. Ein LED-Licht (mit Alarmfunktion, sobald der Rollator umkippt), ein abnehmbarer Korb und eine Klingel sind weitere sinnvolle Details und wichtig für die Sicherheit. Für eine rückengerechte Haltung und ein leichteres Aufstehen werden zudem ergonomische Handgriffe benötigt. Sie ermöglichen durch ihre Form unter-

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

Gehwagen im klinischen Einsatz

Hersteller: TOPRO

- Taurus E und Taurus H

siehe: www.agr-ev.de/gehwagen

schiedlichste Hand- und Griffpositionen beim Gehen. Das entlastet Hände und Schultern und ermöglicht auch Menschen mit Handproblemen ermüdungsfreies Gehen. Zudem ist der Gang automatisch aufrechter und damit rückengerechter. Beim Sitzen im Rollator dienen die Handgriffe als Armlehnen. Beim Aufstehen vom Stuhl oder Sessel bieten sie durch ihre ergonomische Form besonders viel Halt und Sicherheit. Sinnvolles Zubehör ist ein gepolsterter Rückengurt. Er entlastet den Rücken im Sitzen und verhindert ein Rückwärtskippen.

Für Patienten, die nicht genügend Kraft zum Schieben eines Rollators haben oder Unterstützung beim Aufrichten des Rumpfes benötigen, eignen sich Rollatoren mit Unterarmauflage, wie der Troja UA. Seine Unterarmauflagen bieten den Patienten die Möglichkeit, sich selbstständig fortzubewegen, ohne den Arm einer Hilfsperson.

Hersteller: TOPRO

- Troja 2G, Olympos
- Troja UA



Urlaub für den Rücken



© Defereggental Hotel & Resort

Ob auf Geschäftsreise oder im Urlaub, oft fällt in einem fremden Bett das Schlafen schwer. Die ungewohnte Umgebung, fremde Betten und unbekannte Geräusche erschweren häufig das Ein- oder Durchschlafen. Eine durchgelegene Matratze oder ein veralteter Lattenrost bedeuten dann eine zusätzliche Belastung, vor allem für den Rücken. Das Problem: Die meisten Hotelbetreiber scheuen kaum Kosten und Mühen, um die Gäste in Sachen Wellness, TV und Gastronomie zu verwöhnen, schmachlich vernachlässigt wird hingegen in vielen Fällen das Bett.



© Pension Schübeler, Beverungen

Das Bett ist entscheidend fürs Wohlbefinden auf Reisen



Eine Studie des Fraunhofer Instituts belegt allerdings, dass für fast alle Hotelgäste Bett und Matratze die wichtigsten Kriterien für die Zufriedenheit sind. Tatsächlich erfüllen diese aber nur in gut einem Drittel der Fälle (35 %) die Erwartungen. Gut die Hälfte der Befragten ist sogar bereit, für ein ergonomisches Bettsystem mehr Geld auszugeben. Kein Wunder, denn ein gesunder und erholsamer Schlaf in der Nacht ist für jeden von uns die Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit und Energie am Tag. Und wer sowieso bereits von Rückenproblemen geplagt ist, leidet nach einer Nacht im durchgelegenen Hotelbett umso mehr darunter und legt aus gutem Grund Wert auf eine ergonomische Ausstattung des Hotelzimmers.

Dem Rücken zuliebe: Auf das Gütesiegel achten

Die gute Nachricht: Es gibt auch Hotels, in denen Rückenfreundlichkeit großgeschrieben wird. Außerdem erkennen immer mehr Hoteliers den Handlungsbedarf und rüsten in Zusammenarbeit mit der Aktion Gesunder Rücken ihre Zimmer um. Wer auf Nummer sicher gehen und seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, orientiert sich also am AGR-Hotel-Gütesiegel, das an rückenfreundlich ausgestattete Hotels vergeben wird.

Hersteller AGR-zertifizierter Hotelbettentechnik sind die Firmen Frischauf, Lattoflex und Metzeler. Deren Produkte entsprechen höchsten ergonomischen Ansprüchen. Qualitätsbetten – für erholsamen Schlaf und eine geruhreiche Nacht.

Hersteller: Frischauf

- Box-SWING BALANCE

Hersteller: Lattoflex

- Bettsystem Lattoflex 200 und 300
- Lattoflex Matratze 200

Hersteller: Metzeler

- Schlafsysteme: Airline Delight, Airline Glamour, Airline Luxury, Airline Softline, Airline Sensation



AGR-zertifizierte Hotels

H, Ferienpark Usedom

D - 17459 Koserow
Tel. 038375/55-0
www.treff-ferienpark.com

Landgasthotel Angler Hof

D - 24392 Süderbrarup
Tel. 04641/92290
www.anglerhof.de

Dünenhotel Strandeck

D - 26465 Langeoog
Tel. 04972/688-0
www.strandeck.de

Oste-Hotel

D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/876-0
www.oste-hotel.de

Ostel Jugendhotel

D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/807707
www.ostel.de

Hotel Weserschlösschen

D - 31582 Nienburg
Tel. 05021/62081
www.weserschloesschen.de

Pension Ederstrand

D - 35066 Frankenberg (Eder)
Tel. 06451/24559
www.pension-ederstrand.de

Hotel Gude

D - 34134 Kassel
Tel. 0561/4805-0
www.hotel-gude.de

Betten-Paradies & Pension Schübeler

D - 37688 Beverungen
Tel. 05273/21881
www.schuebeler.de

Berghotel Ratschings

I - 39040 Ratschings (Südtirol)
Tel. 0039 472/659800
www.berghotel-ratschings.com

Defereggental Hotel & Resort

A - 9962 St. Veit i.D. (Osttirol)
Tel. 0043 4879/6644-0
www.hotel-defereggental.com

Eine aktuelle Übersicht der zertifizierten Hotels finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/hotels. Hoteliers, die an dieser Auszeichnung interessiert sind, können sich direkt an AGR wenden und erhalten die benötigten fachlichen Informationen.

Service der AGR



Das große Rückenbuch

Basierend auf den neuesten Forschungsergebnissen bündelt „Das große AGR-Rückenbuch“ auf unterhaltsame Art und Weise die geballte Kompetenz von mehr als 20 Jahren Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. und das Wissen zahlreicher Experten. Ein großes Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema „Bewegung“. Denn eine kräftige Muskulatur gilt mittlerweile als beste Medizin, um Probleme mit dem Kreuz zu beheben. Das zweite große Kapitel beleuchtet die neuesten Erkenntnisse rund um den Themenbereich „Psyche und Rücken“. Studien konnten nachweisen, dass es sich bei Wirbelsäule und Co. um einen höchst sensiblen und emotional reagierenden Bereich

handelt. Glücklicherweise gibt es gute und leicht umsetzbare Strategien, um die Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

„Das große AGR-Rückenbuch“ (ISBN 978-3-936119-12-1) ist als Taschenbuch für 10,95 Euro oder als eBook für 7,95 Euro

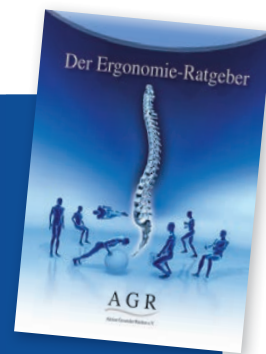
(mit der kostenlosen Kindle-App lesbar auf nahezu allen Endgeräten) erhältlich.



Ergonomie-Ratgeber

Der Ergonomie-Ratgeber der AGR bietet auf über 240 Seiten eine ausführliche Sammlung wertvoller Informationen und Tipps rund um das Thema Rückengesundheit. Neben der Ursachenklärung von Rückenleiden gewährt der Ratgeber seinen Lesern Einblicke in die Vielfalt alltäglicher Gebrauchsgegenstände, die Einfluss auf den Rücken nehmen. Er enthält praktische Checklisten für Endverbraucher, die Entscheidungen für oder gegen geplante Investitionen deutlich erleichtern. Die zweckdienlichen Orientierungshilfen fassen die wichtigsten ergonomischen Anforderungen für verschiedene Alltagsgegenstände zusammen, so dass Fehlkäufe vermieden werden können.

„Der Ergonomie-Ratgeber“ (ISBN 978-3-936119-08-4) ist für 12,95 Euro im Buchhandel oder unter www.agr-ev.de/betroffene/medien erhältlich. Die AGR versendet den Ratgeber ohne zusätzliche Versandkosten. Darüber hinaus steht der Ergonomie-Ratgeber auch als eBook in der Kindle Version bei amazon zum Preis von 9,86 Euro zur Verfügung.



AGR im Internet



Alle Informationen zum Thema Prävention und Therapie von Rückenschmerzen, der Arbeit der AGR sowie eine Übersicht AGR-zertifizierter Alltagsgegenstände und umfangreiches Presse- und Servicematerial erhalten Sie unter www.agr-ev.de. Ein von medizinischen Fachrichtungen entwickelter Kriterienkatalog für jeden Produktbereich gibt zusätzlich Einblicke in die Bewertungsmaßstäbe zur Zertifizierung der Produkte und hilft bei deren Auswahl.



AGR-TV

AGR-TV ist der Infosender der AGR, der in kurzen Videoclips wichtige Aspekte rund um das Thema Rückengesundheit beleuchtet und Experten zu Wort kommen lässt. Die einzelnen Folgen werden von anschaulichen Demonstrationen begleitet und vermitteln in wenigen Minuten, was einen rückengesunden Alltag und rückengerechte Produkte ausmacht. In regelmäßigen Abständen werden neue Folgen veröffentlicht – wer auf dem Laufenden bleiben und keine Folge verpassen möchte, hat die Möglichkeit, den AGR-YouTube-Kanal zu abonnieren:

www.youtube.com/dieagr



Newsletter – Bleiben Sie auf dem Laufenden

Der Newsletter der AGR versorgt Sie regelmäßig mit den wichtigsten News in Sachen Rückengesundheit. Ob neueste Trends, aktuelle Servicetipps oder einfache Rückenübungen zum Nachturnen, mit dem Newsletter bleiben Sie stets up-to-date. Zusätzliches Plus: Es warten spannende Aktionen wie Produkttestungen oder Gewinnspiele. Der Newsletter kann unter www.agr-ev.de/newsletter abonniert werden.

Referenten



Wertvolle Unterstützung bei der Gestaltung des persönlichen Arbeits- und Freizeitumfeldes erhalten Verbraucher von AGR-geschultem

Referent für rückengerechte Verhältnisprävention



Fachpersonal. Staatlich zertifizierte Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention vermitteln u. a. umfangreiches Wissen zu rückengerechten Produkten in verschiedenen Bereichen des Alltags z. B. im Rahmen einer betrieblichen Schulung zu Ergonomie am Arbeitsplatz. Eine Liste mit Adressen zertifizierter Referenten finden Sie unter:

www.agr-ev.de/referenten

AGR-zertifizierte Fachgeschäfte – Ihrem Rücken zuliebe!



Eigentlich sollte es selbstverständlich sein: Man geht in ein Fachgeschäft und erwartet kompetente Beratung. Doch leider sieht die Realität oft ganz anders aus. Testkäufe und Untersuchungen zeichnen immer wieder ein sehr unterschiedliches Bild. Oft wird viel Halbwissen verbreitet, andererseits gibt es aber auch Beratungs-Spezialisten.

Die AGR unterstützt mit intensiven Schulungen die Beratungsspezialisten in unterschiedlichen Branchen. Die Teilnehmer erhalten medizinisches und anatomisches Grundwissen über Wirbelsäule, Bandscheiben, Muskeln, Sehnen und Bänder. Sie wissen dann, wie alles funktioniert, was schadet und natürlich vor allem, was hilft.

und dort den „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“. Der Lehrgang ist „staatlich anerkannt“ und steht derzeit einer begrenzten Anzahl von Fachhändlern der Bettenbranche zur Verfügung.



Zertifiziertes Fachgeschäft

Hier finden Sie:

- Von der AGR speziell geschulte Mitarbeiter!
- Kompetente und qualifizierte Beratung!
- Buchtipps zum Thema „Rückenschmerzen“!
- Rückengerechte Produkte, empfohlen von medizinischen Fachleuten!
- Produkte, ausgezeichnet mit dem unabhängigen AGR-Gütesiegel!

gültig bis
31.12.20xx

Weitere Informationen über die Aktion Gesunder Rücken e.V. erhalten Sie hier:
www.agr-ev.de oder per Post von der AGR e.V., Postfach 103, 27443 Seeligen

Anerkannter Fernlehrgang der Aktion Gesunder Rücken e. V. steht für eine neue Beratungsqualität beim Bettenkauf.

Das AGR-Schulungsprogramm wird ständig den neuesten Erkenntnissen angepasst und stellt so eine optimale Beratungsqualität sicher. Neben dem bewährten AGR-zertifizierten Fachgeschäft gibt es auch das „AGR-Qualifizierte Premium-Fachgeschäft“

Tipp: Am besten vereinbaren Sie vorab telefonisch **einen Termin beim AGR-geschulten Berater**. So kann sich dieser ausreichend Zeit für Sie nehmen.

Eine aktuelle Übersicht aller AGR-zertifizierten Fachgeschäfte finden Sie im Internet unter: www.agr-ev.de/fachgeschaeft

Gern helfen wir Ihnen auch telefonisch unter der Rufnummer **+49 (0) 4284/926 99 90** weiter.

Unsere zertifizierten Fachhändler erkennen Sie an diesen Symbolen:

- | | | | |
|--|----------------------------------|--|-------------------------------|
| | Bettsysteme | | Ruhesessel bzw. Fernsehsessel |
| | Bürostühle | | Schuhe |
| | Büroarbeits-tische | | Schulranzen |
| | Kinder- und Jugendfreizeit-möbel | | Polstermöbel |
| | Mehrzweckstühle | | |

Premium-Fachgeschäfte:

AGR-Qualifizierte Premium-Fachgeschäfte für Bettsysteme sind mit einem hellblauen Bettensymbol hinterlegt.

01234 Musterstadt
 Bettenspezialist Mustermann
 Bettenstr. 1
 Tel. 01234/56789

**Jeder Kunde weiß dann:
 Mit dem AGR-zertifizierten
 Fachgeschäft habe ich
 einen qualifizierten und
 kompetenten Berater.**

Österreich

1070 Wien
 Betten Reiter
 Mariahilferstr. 120
 Tel. 0810/810707

1070 Wien
 Betten Reiter
 Mariahilferstr. 38-40
 Tel. 0810/810707

1090 Wien
 Schano
 Nußdorfer Str. 50
 Tel. 01/3171240

1100 Wien
 Betten Reiter
 Viktor-Adler-Platz 2
 Tel. 0810/810707

1100 Wien-Oberlaa
 Sonnleitner
 Himberger Str. 14
 Tel. 01/9699900

1140 Auhof Center
 Betten Reiter
 Wolfgang Pauli-Gasse 2
 Tel. 0810/810707

1210 Wien
 Betten Reiter
 Am Spitz 16
 Tel. 0810/810707

1220 Wien
 Betten Reiter
 Zwerchäckerweg 8-10
 Tel. 0810/810707

1220 Wien
 Schlaf-Studio Helm
 Rautenweg 5
 Tel. 01/2591994

2334 Shopping City Süd
 Betten Reiter
 Nordring 12
 Tel. 0810/810707

2700 Wr. Neustadt
 Betten Reiter
 Pottendorferstr. 62
 Tel. 0810/810707

3100 St. Pölten
 Betten Reiter
 Mariazellerstr. 7-9
 Tel. 0810/810707

3300 Amstetten
 Christian Dunkl
 Wiener Str. 9
 Tel. 07472/62147

3580 Frauenhofen/Horn
 Betten Reiter
 Am Kuhberg 7
 Tel. 0810/810707

4020 Linz
 Betten Reiter
 Landstr. 113
 Tel. 0810/810707

4060 Leonding
 Betten Reiter
 Kornstr. 14
 Tel. 0810/810707

4600 Wels
 Betten Reiter
 Ringstr. 8
 Tel. 0810/810707

6020 Innsbruck
 MOOSBRUCKER
 Innrain 11a, Ursulinenhof
 Tel. 0512/571713

6833 Weiler
 Weiler Möbel
 Herzogried 2
 Tel. 05523/621150

7501 Unterwart
 Betten Reiter
 Steinamangerer
 Bundesstr. 323
 Tel. 0810/810707

8054 Graz
 Betten Reiter
 Weblinger Gürtel 25
 Tel. 0810/810707

8430 Leibnitz
 Betten Reiter
 Leopold-Figl-Str. 4
 Tel. 0810/810707

9020 Klagenfurt
 Betten Reiter
 Völkermarkterstr. 242
 Tel. 0810/810707

9500 Villach
 Betten Reiter
 Ludwig-Walter-Str. 53
 Tel. 0810/810707

Schweiz

3421 Lyssach
Schlafhaus
Bernstr. 3/5
Tel. 034/4457778

6340 Baar
Infanger Gesunder Schlaf
Sihlbruggstr. 109
Tel. 041/7614520

8005 Zürich
Me-First.ch
Hardturmstr. 135
Tel. 043/5408448

8404 Winterthur
Schlafpunkt
Sulzerallee 65
Tel. 05221/43090

8706 Meilen
Benz Bettwaren
Kirchgasse 41
Tel. 044/9230675

Deutschland

01099 Dresden
TraumKonzept Dresden
Hoyerswerdaer Str. 20
Tel. 0351/8029603

01259 Dresden
Hutloff Einrichten
Lockwitztalstr. 20
Tel. 0351/318460

01259 Dresden
Betten Richter
Bahnhofstr. 9
Tel. 0351/2037018

01307 Dresden
das stuhlhaus
Nicolaisstr. 1
Tel. 0351/5637610

01445 Radebeul
Kriesten
Meißner Str. 511
Tel. 0351/8328630

01968 Senftenberg
Bettenhaus Linke
Markt 8
Tel. 03573/792727

02625 Bautzen
Betten Jänchen
Seminarstr. 9
Tel. 03591/490399

02681 Schirgiswalde
Betten Jänchen
Rämischstr. 9
Tel. 03592/502024

02727 Neugersdorf
Schuhhaus Brandt
Karl-Liebknecht-Str. 7
Tel. 03586/702725

04103 Leipzig
MSB-Orthopädie-Technik
Semmelmweisstr. 10
Tel. 0341/8628472

04109 Leipzig
TraumKonzept Leipzig
Burgstr. 23
Tel. 0341/2125808

04275 Leipzig
JANIK
Kurt-Eisner Str. 48
Tel. 0341/3913248

04319 Leipzig-Althen
Papeterie Anett
Oertgering 12
Tel. 034291/4370

04349 Leipzig
Kriesten objekt design
Am Kellerberg 2
Tel. 034298/549020

04442 Zwenkau
Büro-Systeme-Leipzig
Spenglerallee 5
Tel. 034203/31951

06193 Petersberg-
Sennowitz
Bürotec
Karl-Liebknecht-Str. 33
Tel. 034606/2550

06667 Weißenfels
Bürotec
Friedrichstr. 7
Tel. 03443/304366

07745 Jena
H&K Einrichtungen
Kahlaische Str. 4
Tel. 03641/227560

08056 Zwickau
Porta Möbel
Äußere
Schneeberger Str. 100
Tel. 0375/27380

08523 Plauen
Möbelcenter biller
Rosa-Luxemburg-
Platz 7
Tel. 03741/1620

08606 Oelsnitz
Walther
Willy-Brandt-Ring 1
Tel. 037421/1400

09126 Chemnitz
B.S.M. Bürosysteme
Augsburger Str. 33
Tel. 0371/53385217

09130 Chemnitz
Bettenhaus Ryczek
Hainstr. 110
Tel. 0371/410109

09366 Stollberg
Bürohaus Ahner
Herrenstr. 24
Tel. 037296/15292

10585 Berlin
Arnim Schneider
Wilmersdorfer Str. 150
Tel. 030/3413955

10625 Berlin
TraumKonzept
Leibnizstr. 77/78
Tel. 030/31504780

10719 Berlin
sitz-art
Uhländstr. 159
Tel. 030/8547111

10777 Berlin
Büro & Wohnen Lomnitz
Spichernstr. 12
Tel. 030/31506767

10777 Berlin
Betten Nordheim
Nollendorffplatz 8-9
Tel. 030/2166015

10779 Berlin
Betten Nordheim
Bayerischer Platz 11
Tel. 030/23638889

12247 Berlin
Betten Anthon
Siemensstr. 14
Tel. 030/7821382

12277 Berlin
Hellmich
Hranitzkystr. 20a
Tel. 030/7224129

12351 Berlin
Z.O.T. Orthopädietech.
Lipschitzallee 20
Tel. 030/60530009

12627 Berlin
Medivitalis
Döbelner Str. 7
Tel. 030/99288160

13156 Berlin
Bettenprofi
Pastor-Niemöller-Platz 2
Tel. 030/41938230

13507 Berlin
Betten Nordheim
Berliner Str. 13
Tel. 030/4334030

13595 Berlin
Sydow
Pichelsdorfer Str. 135
Tel. 030/3321113

14169 Berlin
Bettenhaus Schmitt
Teltower Damm 28
Tel. 030/8019070

14199 Berlin
Betten Nordheim
Breite Str. 19
Tel. 030/89702290

14467 Potsdam
More und Wolf
Charlottenstr. 20
Tel. 0331/613896

14467 Potsdam
famos liegen & sitzen
Dortustr. 66
Tel. 0331/2709495

17036 Neubrandenburg
Mandt
Kruseshofer Str. 7
Tel. 0395/769000

17489 Greifswald
ConCept & Service
Pappelallee 1
Tel. 03834/57850

18055 Rostock
Colour and more
Kröpelin Str. 26
Tel. 0381/1285219

18119 Warnemünde
vital & physio
Kirchenplatz 2
Tel. 0381/690111

18182 Bentwisch
Bruhn & Schlie
Zum Süderholz 3
Tel. 0381/2524900

18182 Bentwisch bei
Rostock
info Büro-Organisation
Hansestr. 21 / Haus 2
Tel. 0381/20260710

19061 Schwerin
Glagla
Nikolaus-Otto-Str. 8
Tel. 0385/646400

20095 Hamburg
Sedus Showroom
Rosenstr. 2
Tel. 040/63670536

20095 Hamburg
Sesselei
Steinstr. 5-7
Tel. 040/30393525

20095 Hamburg
TRAUM STATION
Gertrudenstr. 3
Tel. 040/322536

20255 Hamburg
Betten-Sievers
Osterstr. 143
Tel. 040/409569

21073 Hamburg-
Harburg
Oelmann
Schwarzenbergstr. 21
Tel. 040/774787

21244 Buchholz
Bettenwelt Köhlmann
Steinbecker Str. 40
Tel. 04181/8660

21335 Lüneburg
Bettenstudio
Bei der St. Lamberti
Kirche 8
Tel. 04131/404858

21465 Wentorf
Knutzen Wohnen
Südreder 10-12
Tel. 040/72105030

21682 Stade
Chr. Heinrich Waller
Hansestr. 25
Tel. 04141/400834

21682 Stade
Köhlmann Schlafkultur
Bremervörder Str. 122
Tel. 04141/46044

21762 Otterndorf
Krooss
Himmelreich 25-31
Tel. 04751/2209

22143 Hamburg
Betten Huntenburg
Rahlstedter
Bahnhofstr. 16
Tel. 040/6759510

22299 Hamburg-Win-
terhude
Das Bett
Hudtwalcker Str. 11
Tel. 040/485830

22399 Hamburg
Teppich Stark
Poppenbütteler Bogen 94
Tel. 040/6116680

22587 Hamburg-
Blankenese
Rumöller Betten
Elbchaussee 582
Tel. 040/860913

22609 Hamburg
Rumöller Betten
Osdorfer Landstr. 131
(Elbe EKZ)
Tel. 040/8003772

22767 Hamburg
Kirsch & Lütjohann
Große Elbstr. 68
Tel. 040/2262240

23552 Lübeck
Betten Struve
Königstr. 87-89
Tel. 0451/799420

23552 Lübeck
SITZEN ... und mehr
Hüterdam 2b
Tel. 0451/74540

23879 Mölln
DieLeila
Hauptstr. 57
Tel. 04542/9079970

24103 Kiel
Dela Möbel
Eggerstedtstr. 7-9
Tel. 0431/93050

24103 Kiel
SIT LINE
Fleethörn 59
Tel. 0431/970222

24103 Kiel
das Bett KOMPLETT
Wall 42
Tel. 0431/94043

24143 Kiel
Knutzen
Asmusstr. 19-21
Tel. 0431/74808

24944 Flensburg
Alles zum Schlafen
Osterallee 2-4
Tel. 0461/1683274

24975 Hürup
Knutzen Wohnen
Hauptstr. 57
Tel. 04634/938313

25469 Halstenbek
Bettenland Halstenbek
Industriestr. 2+4
Tel. 04101/473100

25524 Itzehoe
Hennecke
Leuenkamp 6
Tel. 04821/7704200

25554 Wilster
Möbelhaus Wolfsteller
Burger Str. 3
Tel. 04823/94980

25746 Heide
Knutzen Wohnen
Hamburger Str. 109
Tel. 0481/680112

25813 Husum
Knutzen Wohnen
Schobüller Str. 52
Tel. 04841/804408

25899 Niebüll
Knutzen Wohnen
Ostring 4
Tel. 04661/902027

26122 Oldenburg
Schuhhaus Kosy
Gaststr. 9
Tel. 0441/14739

26129 Oldenburg
Bettenhaus U. Heintzen
Posthalterweg (Familia-
Einkaufsland)
Tel. 0441/794299

26131 Oldenburg
Bettenhaus U. Heintzen
Hauptstr. 109
Tel. 0441/950870

26180 Rastede
HOBSENSIEFKEN Möbel
Mühlenstr. 11
Tel. 04402/2146

26316 Varel
H. Roßkamp
Ziegelstr. 10
Tel. 04451/2222

26340 Neuenburg
Remmling Wohn Akzente
Urwaldstr. 22
Tel. 04452/919060

26632 Ihlow
C. Smid
Auricher Str. 1-3
Tel. 04941/95860

26676 Barßel
Pekeler
Am Krumme Kamp 5
Tel. 04499/921007

26721 Emden
Gebr. Barghoorn
Boltentorstr. 5-7
Tel. 04921/20535

26789 Leer
Bücher-Borde
Hauptstr. 10
Tel. 0491/7644

26871 Papenburg
Betten Gersmann
Hauptkanal links 76
Tel. 04961/2667

26919 Brake
SoViSo
Kirchenstr. 123
Tel. 04401/7061200

27374 Visselhövede
Deco + Betten Röhrs
Große Str. 5
Tel. 04262/918490

- 27419** Sittensen
Tergus Rückenmöbel
Scheeßeler Str. 32a
Tel. 04282/508397 
- 27432** Bremervörde
Tergus Rückenmöbel
Neue Str. 26
Tel. 04761/9258617 
- 27472** Cuxhaven
Bettenhaus Nöhren
Strichweg 6-8
Tel. 04721/554461 
- 27580** Bremerhaven
Betten Aissen
Lange Str. 118-120
Tel. 0471/57041 
- 27798** Hude
Backhus
Parkstr. 14
Tel. 04408/1828 
- 28195** Bremen
Betten Heise
An der Weide 31
Tel. 0421/324191 
- 28195** Bremen
Uwe Heintzen
Am Wall 165-167
Tel. 0421/327307 
- 28857** Syke
Wagner Wohnen
Barrier Str. 33
Tel. 04242/92100 
- 28870** Posthausen
Dodenhof
Posthausen
Tel. 04297/3360 
- 29227** Celle
Abenhausen
Hannoversche Heerstr. 127
Tel. 05141/95520 
- 29386** Hankensbüttel
Ullrich
Bahnhofstr. 4
Tel. 05832/1260 
- 29439** Lüchow-Grabow
Möbel Wolfrath
Am Rott 1
Tel. 05864/98790 
- 29549** Bad Bevensen
Möbel Reck
Krummer Arm 5 + 9
Tel. 05821/41031 
- 29690** Schwarmstedt
Wilhelm Heine
Kirchstr. 9
Tel. 05071/912525 
- 30159** Hannover
Das Bett
Leinstr. 27
Tel. 0511/304960 
- 30161** Hannover-List
Betten-Hohmann
Kollenrodtstr. 7-8
Tel. 0511/665864 
- 30827** Garbsen
Möbel Hesse
Robert-Hesse-Str. 3
Tel. 0511/27978100 
- 30938** Großburgwedel
Hotes Schlafkultur
Hannoversche Str. 2
Tel. 05139/895533 
- 31135** Hildesheim
Pfeffer-Bürotechnik
Daimlerring 2A
Tel. 05121/7515253 
- 31135** Hildesheim
Kolbe Bettenland
Bavenstedter Str. 50
Tel. 05121/514450 
- 31224** Peine
Klawiter
Am Markt 3
Tel. 05171/76400 
- 31275** Lehrte
Bettenhaus Welge
Burgdorfer Str. 11-15
Tel. 05132/2374 
- 31547** Rehburg-Loccum
Schumacher
Leeser Str. 15
Tel. 05766/96080 
- 31606** Warmssen
Könemann Schulbedarf
Kreuzkruger Str. 5
Tel. 05767/93030 
- 31655** Stadthagen
Möbel Heinrich
Dülwaldstr. 1
Tel. 05721/9880 
- 31737** Rinteln
Betten Maack
Weserstr. 31
Tel. 05751/42072 
- 31785** Hameln
Betten Knemeyer
Emmernstr. 14
Tel. 05151/3720 
- 31789** Hameln
Möbel Heinrich
Werkstr. 19
Tel. 05151/60950 
- 32425** Minden
Schlafstudio Lüniger
Stiftsallee 61
Tel. 0571/91191251 
- 32429 Minden
J.C.C. Bruns
Trippeldamm 20
Tel. 0571/882362 
- 32584 Löhne
Möhle Schlafkultur
Lübbecke Str. 17
Tel. 05732/6266 
- 32676 Lügde-Niese
Dirk Eggert
Köterbergstr. 21
Tel. 05283/1000 
- 32839** Steinheim
Bettenstudio Köller
Industriestr. 32-34
Tel. 05233/7467 
- 33098** Paderborn
Thamm
Alte Torgasse 9
Tel. 05251/281454 
- 33106** Paderborn
Johannknecht-Büroform
Frankfurter Weg 10a
Tel. 05251/779800 
- 33602** Bielefeld
Betten Kirchhoff
Goldstr. 6
Tel. 0521/61293 
- 33607** Bielefeld
Betten Kramer
Heeper Str. 175-177
Tel. 0521/932000 
- 33649** Bielefeld
B+R Möbel + Raum
Gütersloher Str. 204
Tel. 05241/304205 
- 33649** Bielefeld
Schlafkultur
Sunderweg 4 (gegen-
über IKEA)
Tel. 0521/4174417 
- 33689** Bielefeld-
Sennestadt
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Elbeallee 45-47 
- 33719** Bielefeld-Heepen
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Salzflur Str. 14 
- 33739** Bielefeld-
Jöllenberg
BETTEN VIKINGS
Jöllengecker Str. 534
Tel. 05206/3377 
- 33803** Steinhagen
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Waldbadstr. 9-13 
- 34117** Kassel
Ochmann Schlafkultur
Wilhelmsstr. 6
Tel. 0561/20756640 
- 34123** Kassel
KAUT-BULLINGER
Falderbaumstr. 24
Tel. 0561/9594933 
- 34131** Kassel-Wilhelmshöhe
Hillebrand Liegen+Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274
Tel. 0561/32073 
- 34346** Hedemünden
Betten Kraft
Mündener Str. 9
Tel. 05545/6312 
- 34497** Korbach
Bettenhaus Brack
Lengefelder Str. 2-4
Tel. 05631/2652 
- 34537** Bad Wildungen
Rödiger
Brunnenstr. 21
Tel. 05621/2501 
- 34560** Fritzlar
Morbitzers Papershop
Kasseler Str. 16
Tel. 05622/3701 
- 35576** Wetzlar
Betten Ruhe
Langgasse 33
Tel. 06441/47080 
- 35576** Wetzlar
Möbel Schmidt
Hintergasse 13
Tel. 06441/42071 
- 35745** Herborn
Das Bettenhaus Herborn
Sandweg 4
Tel. 02772/5729933 
- 36039** Fulda-Horas
Möller Schlafkultur
Schlitzer Str. 80-82
Tel. 0661/55013 
- 36251** Bad Hersfeld
Schul-Zeit Lassner
Friedloser Str. 28
Tel. 06621/917647 
- 36251** Bad Hersfeld
City Bags
Klausstr. 24
Tel. 06621/794421
- 37073** Göttingen
Betten Heller
Kornmarkt 8
Tel. 0551/522000
- 37083** Göttingen
Betten Heller
Geismar Landstr. 16
Tel. 0551/5220012
- 37194** Wahlsburg-
Lippoldsberg
Rüggeberg Wohnen
Breslauer Str. 1
Tel. 05572/7595
- 37688** Beverungen
Betten+Hotel Schübeler
Lange Str. 28
Tel. 05273/21881
- 38108** Braunschweig
Sperling
Hermann-Blenk-Str. 17
Tel. 0531/3789147
- 38112** Braunschweig
Das neue Bett
Hansestr. 30
Tel. 0531/55552
- 38518** Gifhorn
Göttel
Im Heidland 28
Tel. 05371/3365
- 38723** Seesen
Jesse
Triftstr. 33
Tel. 05381/94700
- 40212** Düsseldorf
Betten Hönscheidt
Schadowstr. 82
Tel. 0211/6018490
- 40213** Düsseldorf
Betten Hönscheidt
Benrather Str. 9
Tel. 0211/325618
- 40217** Düsseldorf
Form in Form
Herzogstr. 1
Tel. 0211/356655
- 40477** Düsseldorf
cubiculum
Nordstr. 2
Tel. 0211/69556164
- 40547** Düsseldorf-
Oberkassel
Schlafstudio Schoening
Hansaallee 38
Tel. 0211/572020
- 40597** Düsseldorf
Bernshaus
Cäcilienstr. 2
Tel. 0211/7180200
- 40667** Meerbusch
kdp objektteinrichtung
Am Meerkamp 22-24
Tel. 02132/993000
- 40721** Hilden
cubiculum
Schulstr. 9
Tel. 02103/9788856
- 40721** Hilden
Bernshaus
Mittelstr. 18
Tel. 02103/80037
- 40764** Langenfeld
Das Bett Kuckenber
Marktplatz 6
Tel. 02173/73042
- 40822** Mettmann
Möbel Lensing
Neanderstr. 2
Tel. 02104/70897
- 40878** Ratingen
Betten Isenbügel
Oberstr. 48
Tel. 02102/22822
- 41061** Mönchen-
gladbach
Betten Baues
Fliethstr. 69
Tel. 02161/179144
- 41066** Mönchen-
gladbach
Bröckers Schreibwaren
Hansastr. 24
Tel. 02161/963099
- 41460** Neuss
Bettenhaus Pietsch
Sebastianusstr. 4
Tel. 02131/25707
- 41462** Neuss
Bettambiente
Venloer Str. 125
Tel. 02131/911230
- 41748** Viersen
Möbel Klinkhamels
Kanalstr. 59-61
Tel. 02162/373960
- 41812** Erkelenz
Friedrich Viehausen
Kölner Str. 16a+b
Tel. 02431/96690
- 42275** Wuppertal
Betten Beck
Steinweg 8
Tel. 0202/590034
- 42499** Hückeswagen
Möbel Happel
Industriestr. 6
Tel. 02192/931213
- 42551** Velbert
Richwien
Friedrichstr. 109
Tel. 02051/52774
- 42657** Solingen
Der Andere Laden
Neuenhofer Str. 14
Tel. 0212/80568
- 44135** Dortmund
Betten Bormann
Hamburger Str. 110
Tel. 0231/9580600
- 44141** Dortmund
Lattoflex Store
Heiliger Weg 99
Tel. 0231/523790
- 44145** Dortmund
Schüssler Objektteinr.
Eisenhüttenweg 7
Tel. 0231/8610770
- 44532** Lünen
Lederwaren Pohl
Bergstr. 50
Tel. 02306/13470
- 44803** Bochum
rückenform
Auf der Heide 3
Tel. 0234/688640
- 44809** Bochum
Baum im Raum
Hedwigstr. 5-9
Tel. 0234/51877
- 44866** Bochum
Kleine Raupe
Westenfelder Str. 3
Tel. 02327/586996
- 45127** Essen
Rückgrat Studio Nolten
Hindenburgstr. 23
Tel. 0201/2438444
- 45127** Essen
Bettenstudio Nolten
Hindenburgstr. 25-27
Tel. 0201/207962
- 45468** Mülheim
Betten Beck
Leineweberstr. 35
Tel. 0208/74049373
- 45525** Hattingen
FIDUWA Schlafsysteme
Kreisstr. 14
Tel. 02324/593090
- 45657** Recklinghausen
Wilhelm Krimpert
Große Geldstr. 20
Tel. 02361/22806
- 45659** Recklinghausen
Schloemer
Zum Wetterschacht 14-18
Tel. 02361/580532
- 45665** Recklinghausen
Die Rücken-Wohltat
Castroper Str. 45
Tel. 02361/22402
- 45964** Gladbeck
TRAUMWERKSTATT
Bachstr. 18
Tel. 02043/376001
- 46045** Oberhausen
Alb. Gentsch
Wörthstr. 8-10
Tel. 0208/857799

46236 Bottrop
Steinberg
Schützenstr. 18-20
Tel. 02041/29393

46459 Rees
Betten ten Hompel
Empeler Str. 87
Tel. 02851/3052

47051 Duisburg
Das Bett - Koopmann
Tonhallenstr. 10-12
Tel. 0203/24674

47138 Duisburg
H. Dahmen u. Söhne
Bahnhofstr. 35
Tel. 0203/456800

47249 Duisburg
AKTIVPLUS
Münchener Str. 49
Tel. 0203/7128410

47533 Kleve
Derksen Büroorg.
Daimlerstr. 5-7
Tel. 02821/72550

47533 Kleve-Kellen
Möbel Kleinmanns
Emmericher Str. 230
Tel. 02821/715330

47574 Goch
Betten Peters
Brückenstr. 25
Tel. 02823/29327

47623 Kevelaer
Möbelhaus Holtappels
Maasstr. 42-44
Tel. 02832/5582

47798 Krefeld
Betten Beck
Königstr. 97-101
Tel. 02151/22220

47805 Krefeld
BGV
Dießemer Bruch 170-172
Tel. 02151/1549005

48145 Münster
IBS Büro Tipp
Schiffahrter Damm 24
Tel. 02582/9625

48147 Münster
Buschmann
Nevinghoff 16
Tel. 0251/2850521

48155 Münster
Bettenhaus Schründer
Weseler Str. 77
Tel. 0251/7132613

48159 Münster
Möbelhaus Finke
Haus Uhlenkotten 28
Tel. 0251/26320

48282 Emsdetten
Josef Haves
Frauenstr. 15
Tel. 02572/951030

48301 Nottuln
Ahlers
Appelhülsener Str. 18
Tel. 02502/9309

48317 Drensteinfurt
MARKT NR. 1
Markt 1
Tel. 02508/999796

48429 Rheine
Rohlmann
Emsstr. 92-94
Tel. 05971/98750

48429 Rheine
Betten-Dittrich
Osnabrücker Str. 73
Tel. 05971/7761

48683 Ahaus
Schulten
Bahnhofstr. 81-83
Tel. 02561/93420

48712 Gescher
Kösters
Kirchplatz 1
Tel. 02542/7377

49078 Osnabrück
BLZ Scherz + Cramer
Hakenbusch 8
Tel. 0541/4407118

49084 Osnabrück
transform.ing
Hannoversche Str. 46
Tel. 0541/76099913

49084 Osnabrück
A. Brickwedde
Albert-Brickwedde-Str. 2
Tel. 0541/584850

49214 Bad Rothenfelde
transform.ing
Salinenstr. 49
Tel. 05424/70040

49377 Vechta
Karl Konerding
Große Str. 89
Tel. 04441/2393

49377 Vechta
Kurzbach
Oldenburger Str. 95
Tel. 04441/92920

49509 Recke
Lührmann Schreibwaren
Hauptstr. 9
Tel. 05453/3598

49584 Fürstenau
Lederwaren Hacker
Große Str. 40-44
Tel. 05901/2222

49716 Meppen
Lanakur Möbel
Industriestr. 11
Tel. 05931/939620

49733 Haren/Ems
Hagen-Deymann
Lange Str. 86
Tel. 05932/2702

49808 Lingen
Woll- u. Wäschetruhe
Große Str. 13
Tel. 0591/47866

50126 Bergheim
Möbel Hausmann
Humboldtstr. 2
Tel. 02271/60770

50226 Frechen
Schlafkultur
Ernst-Heinrich-Geist-
Str. 6-16
Tel. 02234/17576

50321 Brühl
Betten Meyers
Uhlstr. 78
Tel. 02232/13656

50354 Hürth
LUX 118
Luxemburger Str. 122-126
Tel. 02233/3909030

50667 Köln
AUNOLD Orthoschlaf
Minoritenstr. 9-11
Tel. 0221/9957880

50667 Köln
Lederwaren Voegels
Ludwigstr. 1
Tel. 0221/2577382

50672 Köln
TraumKonzept
Friesenplatz 17a
Tel. 0221/2571560

50672 Köln
Foot Solutions
Pfeilstr. 18
Tel. 0221/27260888

50996 Köln
Betten Bischoff
Hauptstr. 71-73
Tel. 0221/395141

51109 Köln
Betten Sauer
Brücker Mauspfad 539
Tel. 0221/843236

51379 Leverkusen
cubiculum
Düsseldorfer Str. 51
Tel. 02171/43141

51503 Rösrath
Rolf Bonn
Otto-Brenner-Str. 4
Tel. 02205/920260

51645 Gummersbach-
Dieringhausen
Möbel Blass
Arndtstr. 4a
Tel. 02261/77325

52070 Aachen
Betten Müller
Wilhelmstr. 92-94
Tel. 0241/160670

52078 Aachen
Schulranzen.com/Graf
Trierer Str. 1
Tel. 0241/40006867

52080 Aachen
Krüttgen Einrichtungen
Von-Coels-Str. 90-96
Tel. 0241/550055

52379 Langerwehe
Möbel Herten
Ulhaus 17
Tel. 02423/94000

52525 Heinsberg
Medorma Bettenhaus
Hochstr. 28
Tel. 02452/2050

53111 Bonn
AUNOLD Orthoschlaf
Berliner Freiheit 7
Tel. 0228/96158340

53111 Bonn
TraumKonzept
Thomas-Mann-Str. 2-4
Tel. 0228/96961800

53117 Bonn-
Graurheindorf
Bio-Möbel-Bonn
An der Margarethen-
kirche 31
Tel. 0228/3362966

53881 Euskirchen
Betten Walther
Narzissenweg 23
Tel. 02251/2276

54290 Trier
Betten-Haag
Weberbach 7-8
Tel. 0651/436980

54292 Trier
WARTH Büroeinrichtung
Lindenstr. 27
Tel. 0651/69979262

54329 Konz
Möbel Martin
Am Moselufer 7
Tel. 06501/9610

55128 Mainz-
Bretzenheim
Bettenwelt
Am Schleifweg 12-14
Tel. 06131/333830

55232 Alzey
Betten-Rauch
Nibelungenstr. 30
Tel. 06144/9985444

55271 Stadecken-
Elsheim
Uwe Fakundiny
Bovoloner Allee 4
Tel. 06136/9229933

55543 Bad Kreuznach
Möbel Mayer
Siemensstr. 3
Tel. 0671/887220

55543 Bad Kreuznach
bcb bürocenter
Bosenheimer Str. 282c
Tel. 0671/886420

56218 Mülheim-Kärlich
Betten Walther
Jungenstr. 18
Tel. 0261/25050

56218 Mülheim-Kärlich
PSSST Bettenhaus
Spitalsgraben 8
Tel. 02630/49366

56218 Mülheim-Kärlich
sorgers
Industriestr. 34
Tel. 02630/956290

56412 Heiligenroth
Bettenhaus Inkelhofen
Industriestr. 12-14
Tel. 02602/997595

56566 Neuwied
Bettenhaus Inkelhofen
Breslauer Str. 55
Tel. 02631/353666

57076 Siegen
Betten Blecher
Poststr. 7-9
Tel. 0271/7420890

57078 Siegen
Irle & Heuel
An den Weiden 37
Tel. 0271/80090

57368 Lennestadt
Meyer Bettenhaus
Helmut-Kumpf-Str. 7
Tel. 02723/95690

57462 Olpe
Meyer Bettenhaus
Franziskaner Str. 12-14
Tel. 02761/90986

57614 Niederwambach-
Breibach
Möbel Hoffmann
Auf der Rotbitz 16
Tel. 02681/95620

58099 Hagen (Boele)
Schürmann
Hagener Str. 10a-12
Tel. 02331/688682

58119 Hagen
Otto Blesel
Spannstiftstr. 56
Tel. 02334/928516

58332 Schwelm
Betten Schmerbeck
Rheinische Str. 2
Tel. 02336/472492

58507 Lüdenscheid
Hübner
Am Wendelpfad 6
Tel. 02351/60282

58540 Meinerzhagen
Lienenkämper
Hauptstr. 2
Tel. 02354/2313

58636 Iserlohn
Schlafsysteme Breiden
Baarstr. 108-112
Tel. 02371/155445

59063 Hamm-Süden
Betten Kutz
Ahornallee 2
Tel. 02381/926058

59394 Nordkirchen
Betten Becker
Aspastr. 5
Tel. 02596/9546

59423 Unna
buschkamp
Massener Str. 147
Tel. 02303/251400

59557 Lippstadt
B&W office world
Rigaer Str. 15
Tel. 02941/28689010

59590 Geseke
Sedus Systems
Salzkottener Str. 65
Tel. 02942/501165

59872 Meschede
König Lederwaren
Ruhrlplatz 5
Tel. 0291/8155

59929 Brilon
Braun
Am Ratmerstein 9
Tel. 02961/2075

60311 Frankfurt
Betten-Zellekens
Sandgasse 6/Am Park-
haus Hauptwache
Tel. 069/4200000

60313 Frankfurt
balans
Bleichstr. 17
Tel. 069/13379668

60323 Frankfurt
dormiCIEL
Reuterweg 51-53
Tel. 069/533253

60386 Frankfurt
Betten-Zellekens
Wächtersbacher Str.
88-90
Tel. 069/4200000

60389 Frankfurt
Lassners Ranzen
Friedberger
Landstr. 295-297
Tel. 069/95928481

60599 Frankfurt
BüroPlan Stefan Wendel
Offenbacher Landstr. 410
Tel. 069/6976760

61203 Reichelsheim
Diether Rücken-Fit
Im Mühlahl 25
Tel. 06035/921512

61250 Usingen
Betten Günther
Obergasse 14
Tel. 06081/15551

61348 Bad Homburg
Möbel Meiss
Louisenstr. 98
Tel. 06172/67900

61440 Oberursel
Betten Steinecker
Untere Haistr. 2
Tel. 06171/973710

63128 Dietzenbach
Gesundheitsforum Löhr
Wilhelm-Leuschner-Str. 52
Tel. 06074/7280454

63179 Obertshausen
Betten Block
Schubertstr. 12
Tel. 06104/75537

63571 Gelnhausen
Kaufhaus Lauber
Hanauer Landstr. 18
Tel. 06051/96690

63654 Büsingen
Bürofachhandel Hacker
Bahnhofstr. 32
Tel. 06042/2195

63741 Aschaffenburg
Breitinger
Maybachstr. 3
Tel. 06021/34980

- 63897** Miltenberg
Assmann Schlafsysteme
Breitendieler Str. 38
Tel. 09371/3676
- 64295** Darmstadt
Büro-Goertz
Hindenburgstr. 36
Tel. 06151/33399
- 64354** Reinheim
Habermann
Bahnhofstr. 7
Tel. 06162/2475
- 64625** Bensheim
Bürohaus Werner
Hauptstr. 89
Tel. 06251/69190
- 64658** Fürth
Buchhandlung Valentin
Heppenheimer Str. 10
Tel. 06253/5450
- 64683** Einhausen
Schulranzen Rau
Marktplatz 4
Tel. 06251/943109
- 64711** Erbach
dasbett.
Hauptstr. 28
Tel. 06062/9197888
- 64720** Michelstadt
Sanitätshaus Seitz
Erbacher Str. 60
Tel. 06061/949910
- 64846** Groß-Zimmern
Kohlpaintner's Betten-
und Matratzenwelt
Waldstr. 55
- 65185** Wiesbaden
Riemenschneider
Bahnhofstr. 19-21
Tel. 0611/377528
- 65203** Wiesbaden
Betten Winkler
Hagenauer Str. 36
Tel. 0611/306494
- 65239** Hochheim/M.
t-raum.de
Frankfurter Str. 24
Tel. 06146/83380
- 65375** Oestrich-Winkel
Bettenhaus Becker
Hauptstr. 63
Tel. 06723/5011
- 65611** Brechen
Betten Günther
Bahnhofsstr. 32a
Tel. 06438/920820
- 65795** Hattersheim
Sedus Showroom
Philipp-Reis-Str. 2
Tel. 06190/93170
- 66121** Saarbrücken
Möbel Martin
Eschberger Weg 2
Tel. 0681/81010
- 66793 Saarwellingen
Horst Condé
Schloßplatz 9
Tel. 06831/4876540
- 67071** Ludwigshafen
- Sallai Bürogestaltung
Hedwig-Laudien-Ring 43
Tel. 0621/54133
- 67227** Frankenthal
Betten Lang
Schnurriggasse 24
Tel. 06233/27154
- 67292** Kirchheimbo-
landen
Louis Steitz Secura
Louis-Steitz-Str.1
Tel. 06352/40020
- 67346** Speyer
Lattoflex Store
Gilgenstr. 5
Tel. 06232/6799697
- 67547** Worms
Betten-Rauch
Klosterstr. 47
Tel. 06241/977255
- 67655** Kaiserslautern
Betten Ziegler
Kerststr. 21-23
Tel. 0631/366750
- 67663** Kaiserslautern
City-Polster
Merkurstr. 16
Tel. 0631/3503390
- 68161** Mannheim
Mayer & Rexing
M7 16-17
Tel. 0621/105542
- 68169** Mannheim
KAHL Büroeinrichtungen
Industriestr. 17-19
Tel. 0621/324990
- 68239** Mannheim
Katz Einrichtungshaus
Offenburger Str. 20
Tel. 0621/476011
- 68309** Mannheim
Sanitätshaus Kocher
Auf dem Sand 76b
Tel. 0621/126666
- 68782** Brühl
Sanitätshaus T. Ramer
Anton-Langlotz-Str. 6-8
Tel. 06202/920100
- 69115** Heidelberg
Betten Opel
Rohrbacher Str. 91
Tel. 06221/13170
- 69168** Wiesloch
Arnold-Büroeinrichtung
Ludwig-Wagner-Str. 15
Tel. 06222/3893105
- 69168** Wiesloch
Erwin Krauser
Hesselgasse 37
Tel. 06222/92380
- 69493** Hirschberg-
Leutershsh.
Raumausstattung Bock
Bahnhofstr. 21
Tel. 06201/51456
- 70199** Stuttgart
Max Rudolf Pahl
Vogelrainstr. 21
Tel. 0711/6200740
- 70565** Stuttgart
Liener Büromöbel
Schulze-Delitzsch-Str. 16
Tel. 0711/7819490
- 70771** Leinfelden-
Echterdingen
Göpfert und Göpfert
Gutenbergstr. 11
Tel. 0711/9078829
- 70806** Kornwestheim
Kleemann
Enzstr. 20-22
Tel. 07154/83060
- 70839** Gerlingen
Sanitätshaus Glotz
Dieselstr. 19-21
Tel. 07156/17898250
- 71063** Sindelfingen
Körner Raum und Design
Wurmbergstr. 3-5
Tel. 07031/875812
- 71229** Leonberg
Betten Leo
Eltinger Str. 56,
Römergalerie
Tel. 07152/902401
- 71272** Renningen
Sanitätshaus Fünfer
Goethestr. 1
Tel. 07159/902010
- 72070** Tübingen
Tausch Wohnen & Leben
Lange Gasse 25
Tel. 07071/22495
- 72202** Nagold
Schiler Benz
Vorstadtplatz 5
Tel. 07452/8979480
- 72202** Nagold
Georg Köbele
Calwer Str. 23-25
Tel. 07452/8280
- 72393** Burladingen
Schaupp Lederwaren
Josef-Mayer-Str. 94
Tel. 07475/451832
- 73033** Göppingen
Bertz Papeterie
Marktstr. 8
Tel. 07161/9639145
- 73430** Aalen
Schwäpo-Shop
Reichsstädter Str. 5-9
Tel. 07361/594381
- 73447** Oberkochen
Kaufmann Schlafwerk
Heidenheimer Str. 21
Tel. 07364/919288
- 73479** Ellwangen
Bettenhaus Bruder
Schmiedstr. 17
Tel. 07961/91800
- 73614** Schorndorf
UHLIG Lederwaren
Joh.-Phil.-Palm-Str. 20
Tel. 07181/5790
- 73614** Schorndorf
Betten-Veil
Gottlieb-Daimler-Str. 22-24
Tel. 07181/938310
- 74072** Heilbronn
Seel Schreibwaren
Am Wollhaus 6
Tel. 07131/644610
- 74072** Heilbronn
Das Taschenhaus-Stütz
Weinsberger Str. 17/1
Tel. 07131/942027
- 74072** Heilbronn
Reha-Team
Bahnhofstr. 7
Tel. 07131/7240700
- 74078** Heilbronn
Waldenmaier
Wannenackerstr. 51
Tel. 07131/96560
- 74405** Gaildorf
Betten Buck
Bahnhofstr. 71
Tel. 07971/6235
- 74653** Künzelsau-
Gaisbach
Schmezer
Robert-Bosch-Str. 1
Tel. 07940/51133
- 75175** Pforzheim
Matratzen Traum
Östl.Karl-Friedrich-Str. 20
Tel. 07231/102014
- 75392** Deckenpfronn
Aichele
Daimlerstr. 24-26
Tel. 07056/4756
- 76185** Karlsruhe
Hief + Heinzmann
Wattstr. 1
Tel. 0721/972270
- 76189** Karlsruhe
Polster Penell
Durmshheimer Str. 159
Tel. 0721/815959
- 76227** Karlsruhe-
Durlach
Betten Ritter
Pfnitzalstr. 85
Tel. 0721/494570
- 76227** Karlsruhe-
Durlach
ZURELL sitzen + liegen
Pfnitzalstr. 25
Tel. 0721/4908253
- 76571** Gaggenau-
Ottenau
KH Raumausstattung
Furtwänglerstr. 23
Tel. 07225/97590
- 76646** Bruchsal
Betten Mangei
Kaiserstr. 46-48
Tel. 07251/97450
- 76646** Bruchsal
Schlaf-Trend 2000
Mergelgrube 31
Tel. 07251/959500
- 76829** Landau
Leder Horn
Königstr. 15-19
Tel. 06341/919293
- 76889** Steinfeld
bast raum & wohnen
Barbara-Labbe-Str. 2
Tel. 06340/8191
- 77652** Offenburg
BÜRO URIOT
Kinzigstr. 22
Tel. 0781/91410
- 77652** Offenburg
Rückengerecht leben
Haselwanderstr. 28
Tel. 0781/9483501
- 77709** Oberwolfach
Dirk Armbruster
Wolftalstr. 18
Tel. 07834/869690
- 78054** VS-Schwenningen
Big Bett
Schluchseestr. 85
Tel. 07720/858580
- 78073** Bad Dürkheim
Möbel-Center Braun
Robert-Bosch-Str. 12
Tel. 07726/92310
- 78136** Schonach
Kohler-Schätzle
Triberger Str. 14
Tel. 07722/96150
- 78166** Donaueschingen
MAUZ SCHREINEREI
Raiffeisenstr. 19
Tel. 0771/832640
- 78224** Singen
Kohler-Gehring
Ekkehardstr. 20
Tel. 07731/65776
- 78532** Tuttlingen
Kohler-Gehring
Bahnhofstr. 31
Tel. 07461/162296
- 78628** Rottweil-Neufra
Georg Köbele
Stuttgarter Str. 45
Tel. 0741/26040
- 79102** Freiburg
HIRSCHLE
Günterstalstr. 29
Tel. 0761/72778
- 79108** Freiburg
Büro & Objekt
Bebelstr. 6
Tel. 0761/152080
- 79111** Freiburg
Resin
Riegeler Str. 6
Tel. 0761/4557552
- 79189** Bad Krozingen
Nothhelfer
Schlatzer Str. 20
Tel. 07633/3120
- 79539** Lörrach
Wäsche-Etage
Belchenstr. 15
Tel. 07621/2415
- 79589** Binzen
Resin
Am Dreispitz 6
Tel. 07621/6660
- 79730** Murg
Möbel Brotz
Hauptstr. 89-93
Tel. 07763/80000
- 79761** Waldshut-
Tiengen
Schlatzer Lederwaren
Kaisterstr. 49
Tel. 07751/83290
- 80331** München
Betten Rid
Neuhauser Str. 12
Tel. 089/211010
- 80333 München
Muckenthaler Ergonomie
Pacellistr. 5a
Tel. 089/2919890
- 80469** München
OASIS Wohnkultur
Reichenbachstr. 39
Tel. 089/2021386
- 81735** München
Das Matratzenhaus
Heinrich-Wieland-
Str. 87
Tel. 089/6732573
- 81829** München
Sedus Showroom
Konrad-Zuse-Platz 10
Tel. 089/2324905950
- 82152** Planegg/
Steinkirchen
mwbueroplanung
Sammelweisstr. 8
Tel. 089/890578910
- 82178** Puchheim
Southbag
Aubinger Weg 55
Tel. 089/442383838
- 82467** Garmisch-
Partenkirchen
BETTEN HILLENMEYER
Hindenburgstr. 49
Tel. 08821/2082
- 83093** Bad Endorf
Möbel-Rieder
Bahnhofplatz 5
Tel. 08053/2524
- 83278** Traunstein
Kaiser's Bettenmarkt
Klosterstr. 2
Tel. 0861/64443
- 83301** Traunreut
Wohnwelt Jobst
Kirchholzweg 2
Tel. 08669/86190
- 83435** Bad Reichenhall
Betten Zauner
Innsbrucker Str. 1
Tel. 08651/68444
- 83471** Berchtesgaden
Betten Zauner
Dr. Imhof-Str. 10
Tel. 08652/2938
- 83512** Wasserburg
Betten Klobeck
Herrengasse 3
Tel. 08071/8036
- 83646** Bad Tölz
Möbel Fottner
Dietramszeller Str. 10
Tel. 08041/78980

- 83714** Miesbach
Betten Thoba
Bahnhofstr. 6
Tel. 08025/1402 🛏️
- 84030** Ergolding
Bettenhaus Rettenbeck
Ringstr. 6
Tel. 0871/71524 🛏️
- 84048** Mainburg
Häimerl Heimtextilien
Abensberger Str. 22
Tel. 08751/1320 🛏️
- 84149** Velden/Vils
Kraxenberger
Marktplatz 46
Tel. 08742/8917 🛏️
- 84174** Eching Weixerau
Möbelcenter biller
Am Moos 17
Tel. 08709/9290 🛏️
- 84347** Pfarrkirchen
Eric Waxenberger
Franz-Stelzenberger-
Str. 6
Tel. 08561/1559 🛏️
- 85053** Ingolstadt
Hillenbrand
Zainerstr. 5
Tel. 0841/965824 🛏️
- 85053** Ingolstadt
www.meinbüropartner.de
Manchinger Str. 119
Tel. 0841/9650744 🛏️
- 85053** Ingolstadt
DAS BETT, Ritter
Asamstr. 2
Tel. 0841/940705 🛏️
- 85386** Eching bei München
Mileana
Bahnhofstr. 4
Tel. 089/31903650 🛏️
- 85435** Erding
Seeßle Fußgesund
Santnerstr. 1
Tel. 08122/880270 🛏️
- 85652** Landsham
RM Büro + Objekteinr.
Am Moosrain 3
Tel. 089/94417690 🛏️
- 86150** Augsburg
Betten Huber
Schmiedgasse 22
Tel. 0821/33938 🛏️
- 86199** Augsburg
Weber Büroeinrichtung
Gögginger Str. 105a
Tel. 0821/2623521 🛏️
- 86653** Monheim
Möbel Meßmer
Donauwörther Str. 39
Tel. 09091/5979 🛏️
- 86899** Landsberg/Lech
Betten Nägele
Lechwiesen Str. 66
Tel. 08191/59522 🛏️
- 87435** Kempten
Staemlin Einrichtung
Klostersteige 12-14
Tel. 0831/521700 🛏️
- 87437** Kempten
GK Bürodiesign
Heisinger Str. 15
Tel. 0831/2515760 🛏️
- 87463** Dietmannsried
Harry's Ski-Sport-Serv
Memminger Str. 18
Tel. 08374/7190 🛏️
- 87527** Sonthofen
Betten Segger
Grünenstr. 15a
Tel. 08321/26555 🛏️
- 87600** Kaufbeuren
Betten Nägele
Gutenbergstr. 9b
Tel. 08341/40708 🛏️
- 87700** Memmingen
Schlummerland
Rudolf-Diesel-Str. 12
Tel. 08331/494499 🛏️
- 87719** Mindelheim
Betten Nägele
Krumbacher Str. 27
Tel. 08261/70222 🛏️
- 88069** Tettngang
J. A. Bueble
Grabenstr. 13
Tel. 07542/7486 🛏️
- 88131** Lindau
TK-Tec & Design
Lugecksiedlung 5
Tel. 08382/9479206 🛏️
- 88161** Lindenberg
Betten Specht
Hauptstr. 26
Tel. 08381/940133 🛏️
- 88212** Ravensburg
Lattoflex Store
Eisenbahnstr. 17
Tel. 0751/35505939 🛏️
- 88299** Leutkirch
Papier Wagenseil
Memminger Str. 17
Tel. 07561/2627 🛏️
- 88400** Biberach
schulranzen.com
Köhlesrain 4
Tel. 07351/23334 🛏️
- 88471** Laupheim
Möbel-Russ
Bronner Str. 2
Tel. 07392/4789 🛏️
- 88630** Pfullendorf
KlaiberSchreibenSchule
Hauptstr. 38
Tel. 07552/408645 🛏️
- 89073** Ulm
TraumKonzept Ulm
Frauenstr. 21
Tel. 0731/65774 🛏️
- 89129** Langenau
Sanitätshaus Langenau
Hindenburgstr. 40
Tel. 07345/23372 🛏️
- 89150** Laichingen
Betten Striebel
Geislinger Str. 15
Tel. 07333/922172 🛏️
- 89179** Beimerstetten
Bettenhaus Kuhn
Bahnhofstr. 7
Tel. 07348/6269 🛏️
- 89231** Neu-Ulm
Möbel Mahler
Borsigstr. 15
Tel. 0731/140420 🛏️
- 89250** Senden
Dolce Vita
Germanenstr. 14
Tel. 07307/800098 🛏️
- 89312** Günzburg
Feha Büro-Technik
Robert-Koch-Str. 6
Tel. 08221/9180 🛏️
- 89537** Giengen
Schreibwaren Süßmuth
Marktstr. 13
Tel. 073/225114 🛏️
- 90402** Nürnberg
Neubauer
Lorenzer Str. 5
Tel. 0911/225217 🛏️
- 90402** Nürnberg
Bettenhaus Bühler
Findelgasse 4
Tel. 0911/3754210 🛏️
- 90449** Nürnberg
Gracklauer
Willstätterstr. 60
Tel. 0911/6722107 🛏️
- 90475** Nürnberg
Möbel Linnert
Feuchter Str. 7
Tel. 0911/8376780 🛏️
- 90482** Nürnberg
Spielwaren Schweiger
Eslarner Str. 2-4
Tel. 0911/2491750 🛏️
- 90482** Nürnberg
Betten Rüger
Ostendstr. 182
Tel. 0911/9549911 🛏️
- 90518** Altdorf
Rüger 1881
Oberer Markt 19a
Tel. 09187/8330 🛏️
- 91054** Erlangen
Bettenhaus Bühler
Hauptstr. 2
Tel. 09131/24461 🛏️
- 91522** Ansbach
Reidelshöfer
Brauhausstr. 15
Tel. 09181/9538950 🛏️
- 92318** Neumarkt
Lederwaren Romstöck
Obere Marktstr. 34
Tel. 09181/6491 🛏️
- 92637** Weiden
R² Bürodiesign
Stresemannstr. 1
Tel. 0961/6346850 🛏️
- 93047** Regensburg
Betten Schur
Ludwigstr. 2-4
Tel. 0941/55891 🛏️
- 93309** Kelheim
Möbel Gassner
Riedenburger Str. 14
Tel. 09441/50440 🛏️
- 94032** Passau
Mühlendorfer
Heiliggeistgasse 9
Tel. 0851/33361 🛏️
- 94145** Haidmühle/
Bayr. Wald
Mühlendorfer
Dreisesselstr. 3
Tel. 08556/96000 🛏️
- 94469** Deggendorf
JARKOVSKY
Weidenstr. 2+6
Tel. 0991/370810 🛏️
- 95028** Hof
Schäfer Büromöbel
Marienstr. 51
Tel. 09281/1400031 🛏️
- 95032** Hof
Möbelcenter biller
An den Mühlwiesen 2
Tel. 09281/540110 🛏️
- 96052** Bamberg
Betten Friedrich
Obere Königsstr. 43
Tel. 0951/27578 🛏️
- 96524** Neuhaus-Schier-
schnitt
Meusel Objekteinr.
Bahnhofstr. 24
Tel. 036764/7890 🛏️
- 97070** Würzburg
Das Bett
Spielgelstr. 15-17
Tel. 0931/4041760 🛏️
- 97080** Würzburg
Steinmetz
Schweinfurter Str. 9
Tel. 0931/3040830 🛏️
- 97421** Schweinfurt
Möbel Mager
Wolfsgasse 22-26
Tel. 09721/22992 🛏️
- 97523** Schwanfeld
Fähr Raum und Design
Hauptstr. 8
Tel. 09384/97370 🛏️
- 97618** Niederlauer
Matratzenland Dräger
An der Bahn 7
Tel. 09771/62260 🛏️
- 97688** Bad Kissingen
Schlafzentrum Eckstein
Hartmannstr. 20a
Tel. 0971/1213 🛏️
- 97688** Bad Kissingen
Sanitätshs. Reh in tec
Bachstr. 7
Tel. 0971/5364 🛏️
- 97762** Hammelburg
Schlafcenter Hufnagel
Dr. Georg-Schäfer-Str. 5
Tel. 09732/786195 🛏️
- 97828** Marktheidenfeld
Emmerich
Brückenstr. 1
Tel. 09391/3446 🛏️
- 97922** Lauda-
Königshofen
Wegert
Antoniusstr. 34
Tel. 09343/4007 🛏️
- 99085** Erfurt
partner
Leipziger Platz 9
Tel. 0361/5518500 🛏️
- 99867** Gotha
Profi-Line Gotha
Gayerstr. 45
Tel. 03621/735651 🛏️

Jetzt Fachhändler bewerten und gewinnen!

Sie waren in einem AGR-zertifizierten Fachgeschäft?
Dann teilen Sie uns bitte mit, ob Sie gut beraten wurden.

www.agr-ev.de/haendlerbewertung



Herstellerverzeichnis

Adam Opel AG

Kunden Info Center
D - 65423 Rüsselsheim
Hotline 0180/55510*
antwort@opel-infoservice.de
www.opel.de

ADVANSIA Marketing GmbH

Frielinghauser Str. 5
D - 59071 Hamm
Tel. 02388/8400
daniela.lohmann@advansia.com
www.markenbettwaren.de

aeris GmbH

Hans-Stießberger-Str. 2 a
D - 85540 Haar b. München
Tel. 089/9005060
info@aeris.de
www.aeris.de

Airex AG

Industrie Nord 26
CH - 5643 Sins
Tel. 0041 41/7896666
info@my-airex.com
www.my-airex.com
Generalvertretung in Deutschland:
Gaugler & Lutz OHG
info@gaugler-lutz.de
www.gaugler-lutz.de

ALVI – Alfred Viehhofer GmbH & Co. KG

Pfennigbreite 44
D - 37671 Hötter
Tel. 05271/97510
info@alvi.de
www.alvi.de

AOK-Verlag GmbH (Balance & fit)

Lilienthalstr. 1-3
D - 53424 Remagen
Tel. 02642/931-0
service@aok-verlag.de
www.aok-verlag.de

bellicon Deutschland GmbH

Carlswerk, Gebäude 43 (Drahtlager)
Schanzenstr. 6-20
D - 51063 Köln
Tel. 0221/8882580
info@bellicon.de
www.bellicon.com

Blackroll AG

Hauptstr. 17
CH - 8598 Bottighofen
Tel. 0049 7141/3098853-0
support@blackroll.com
www.blackroll.com

Bosch siehe > Robert Bosch GmbH

Camping-Schuh GmbH

Daimlerstr. 28
D - 71701 Schwieberdingen
Tel. 07150/947940
info@camping-schuh.de
www.camping-schuh.de

chung shi – ME & Friends AG

Rudolf-Diesel-Ring 11
D - 83607 Holzkirchen
Tel. 01805/608980*
info@chung-shi.de
www.chung-shi.com

Daimler AG

Daimler Customer Assistance
Center N.V.
Postfach 1456
NL - 6201 BL Maastricht
Tel. 00800/17777777 (gebührenfrei
aus dem europäischen Festnetz)
cs.deutschland@cac.mercedes-benz.de
www.mercedes-benz.de

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG

Espanstr. 36
D - 91238 Offenhausen
Tel. 09158/17700
info@dauphin-group.com
www.dauphin-group.com

Die Spiegelburg

Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG
Hafenweg 30
D - 48155 Münster
Tel. 0251/41410
info@coppenrath.de
www.coppenrath.de

EB-Werkzeuge (Ergobase) UG (haftungsbeschränkt)

Nordstr. 82
D - 82383 Hohenpeißenberg
Tel. 08805/9546750
info@ergobase.net
www.ergobase.net

Ergobaby Europe GmbH

Mönckebergstr. 11
D - 20095 Hamburg
Tel. 040/4210650
info@ergobaby.eu
www.ergobaby.de

ErgoPack Deutschland GmbH

Hanns-Martin-Schleyer-Str. 21
D - 89415 Lauingen
Tel. 09072/702830
info@ergopack.de
www.ergopack.de

FLEXI-SPORTS GmbH

Levelingstr. 18
D - 81673 München
Tel. 089/4502870
info@flexi-sports.com
www.flexi-sports.com

Flexlift Hubgeräte GmbH

Eckendorfer Str. 115-117
D - 33609 Bielefeld
Tel. 0521/78060
verkauf@flexlift.de
www.flexlift.de
Schweiz: Steinbock AG
Gewerbestr. 14
CH - 8132 Egg b. Zürich
Tel. 01/9863030
info@steinbock-ag.ch
www.steinbock-ag.ch

Frischauf Matratzen- und Bettenfabrik Walter Tusch GmbH

Josef-Kühnl-Weg 1-3
D - 91413 Neustadt a. d. Aisch
Tel. 09161/660960

GANTER Shoes GmbH

Joseph-Lorenz-Str. 2
A - 4775 Taufkirchen/Pram
Tel. 0043 7719/8811700
office@ganter-shoes.com
www.ganter-shoes.com

HAIDER BIOSWING GmbH

Dechantseeser Str. 4
D - 95704 Pullenreuth
Tel. 09234/9922-0
info@bioswing.de
www.bioswing.de

Hako GmbH

Hamburger Str. 209-239
D - 23843 Bad Oldesloe
Tel. 04531/806-0
info@hako.com
www.hako.com

Hama GmbH & Co KG

Dresdner Str. 9
D - 86653 Monheim
Tel. 09091/502546
Coocazoo
info@coocazoo.com
www.coocazoo.com
Step by Step
info@stepbystep-schulranzen.de
www.stepbystep-schulranzen.de

Herbert Waldmann GmbH & Co. KG

Stammstz Deutschland
Peter-Henlein-Str. 5
D - 78056 Villingen-Schwenningen
Tel. 07720/601-100
sales.germany@waldmann.com
www.waldmann.com

himolla Polstermöbel GmbH

Landshuter Str. 38
D - 84416 Taufkirchen/Vils
Tel. 08084/250
info@himolla.com
www.himolla.com

Hocoma AG

Industriest. 4
CH - 8604 Volketswil
Tel. 0041 43/4442200
info@hocoma.com
www.hocoma.com

Hyundai Motor Company

Headquarter
12, Heolleung-ro, Seocho-gu
Seoul, KOREA
Tel. 0082 2/3464114
www.hyundai.com

IQ Production GmbH

Dorfstr. 9d
D - 58730 Fröndenberg
Tel. 02373/1280966
info@premiumgym.de
www.premiumgym.de

item Industrietechnik GmbH

Friedenstr. 107-109
D - 42699 Solingen
Tel. 0212/65800
info@item24.de
www.item24.de

Joya Deutschland

Tönnhäuser Weg 114
D - 21423 Winsen
Tel. 089062/9086890
info@joyaschuhe.de
www.joyaschuhe.de

KaVo Dental GmbH

Bismarckring 39
D - 88400 Biberach/Riß
Tel. 07351/560
info@kavo.com
www.kavo.com

kiddy GmbH

Schaumbergstr. 8
D - 95032 Hof/Saale
Tel. 09281/70800
info@kiddy.de
www.kiddy.de

Lattoflex

Walkmühlenstr. 93
D - 27432 Bremerförde
Tel. 04761/9790
info@lattformex.com
www.lattformex.com

Louis Steitz Secura GmbH + Co. KG

Schuhfabriken
Vorstadt 40
D - 67292 Kirchheimbolanden
Tel. 06352/40020
marketing@steitzsecura.com
www.steitzsecura.de
Österreich: F. Haberkorn, Ulmer GmbH
Hohe Brücke
A - 6961 Wolfurt
Tel. 05574/695
Schweiz: Maagtechnic
Bereich der Dätwyler Schweiz AG
Sonntalstr. 8
CH - 8600 Dübendorf 1
Tel. 01/8249191

Lucamed International GmbH

Steinbrückstr. 19
D - 79713 Bad Säckingen
Tel. 07761/9277947
info@lucamed.de
www.lucamed.de
Schweiz: Lucamed GmbH
Sarmenstorferstr. 23
CH - 5707 Seengen
Tel. 062/7771215
info@lucamed.ch
www.lucamed.ch

medi prosthetics GmbH

Medicusstr. 1
D - 95448 Bayreuth
Tel. 0921/912750
verbraucherservice@medi.de
www.medi-prosthetics.com

Mercedes siehe > Daimler AG

Metzeler Schaum GmbH

Donaustr. 51
D - 87700 Memmingen
Tel. 08331/8300
info@metzeler-schaum.de
www.metzeler-matratzen.de

Microsoft Deutschland GmbH

Konrad-Zuse-Str. 1
D - 85716 Unterschleißheim
Tel. 01805/672255*
kunden@microsoft.com
www.microsoft.de/hardware

Mira Art GmbH

Bünder Str. 21
D - 33613 Bielefeld
Tel. 0521/66545
info@mira-art.de
www.traumenschwinger.de
www.mira-art.de

Moizi Möbel GmbH

Warburger Str. 37
D - 33034 Brakel
Tel. 05272/37150
moebel@moizi.de
www.moizi.de

moll Funktionsmöbel GmbH

Rechbergstr. 7
D - 73344 Gruibingen
Tel. 07335/1810
info@moll-funktion.de
www.moll-funktion.de

officeplus GmbH

Saline 29
D - 78628 Rottweil
Tel. 0741/24804
info@officeplus.de
www.officeplus.de
Österreich: Ergo-Office
Engerthstr. 145
A - 1020 Wien
Tel. 01/5260818
info@ergo-office.at
www.sitzen.at
Schweiz: GLM Novitas GmbH
Internationale Vertretungen
Birnenstr. 47
CH - 6343 Rotkreuz
Tel. 041/2508383
info@glm-novitas.ch
www.glm-novitas.ch

Opel siehe > Adam Opel AG

PEUGEOT DEUTSCHLAND GmbH

D - 51170 Köln
Tel. 0800/111999
www.peugeot.de

RECARO Automotive Seating

Bereich Pkw:
Stuttgarter Str. 73
D - 73230 Kirchheim/Teck
Tel. 07021/935000
info@recaro-automotive.com
www.recaro-automotive.com
Bereich Lkw:
Hertelsbrunnerring 2
D - 67657 Kaiserslautern
Tel. 0631/4182222
cv.service@recaro-automotive.com
www.recaro-automotive.com

Robert Bosch GmbH

Power Tools - Postfach 100156
D - 70746 Leinfelden-Echterdingen
Anwendungsberatung:
Tel. 0711/40040480
www.bosch-pt.com
Österreich: Robert Bosch AG
Geiereckstr. 6
A - 1110 Wien
Hotline: 0810/144153
www.bosch-pt.at

Savas Qualitätssitze GmbH

Helmholtzstr. 11
D - 52428 Jülich
Tel. 02461/9313620
info@savas.biz
www.savassitze.de

Sedus Stoll AG

Brückenstr. 15
D - 79761 Waldshut
Tel. 07751/84300
info@sedus.de
www.sedus.de
Österreich: Sedus Stoll Ges.m.b.H.
Gumpendorfer Str. 15/9
A - 1060 Wien
Tel. 01/9829417sedus.at@info.com
www.sedus.com

Schweiz: Sedus Stoll AG

Industriest. West 24
CH - 4613 Rickenbach
Tel. 062/2164114
sedus.ch@sedus.ch
www.sedus.ch

SLASHPIPE GmbH & Co. KG

Lilienstr. 42
D - 45133 Essen
Tel. 0201/89321080
info@slashtpipe.com
www.slashtpipe.com

Steitz siehe > Louis Steitz Secura

Streetstepper GmbH

Carl-Zeiss-Str. 43
D - 73614 Schorndorf
Tel. 07181/9784242
info@streetstepper.com
www.streetstepper.com

TAWI GmbH

Berliner Allee 32
D - 40212 Düsseldorf
Tel. 0211/862020-30
info@tawi.de
www.tawi.de

ThermaCare

Wärmeumschläge und -auflagen
Pfizer Consumer Health Care GmbH
Linkstr. 10
D - 10785 Berlin
Tel. 030/550055-01
selbstmedikation@pfizer.com
www.thermacare.de

Thomas Hilfen für Körperbehinderte GmbH & Co. Medico KG

Walkmühlenstr. 1
D - 27432 Bremerförde
Tel. 04761/8860
info@thomashilfen.de
www.thomashilfen.de

TOGU GmbH

Atzinger Str. 1
D - 83209 Prien-Bachham
Tel. 08051/90380
info@togu.de
www.togu.de

TOPRO GmbH

Bahnhofstr. 26 d
D - 82256 Fürstfeldbruck
Tel. 08141/8889390
mail@topro.de
www.topro.de

TransOrt GmbH

Neuer Weg 5
D - 57392 Oberhenneborn
Tel. 02971/9619590
info@transort.de
www.transort.de

Volkswagen AG

D - 38436 Wolfsburg
Tel. 0800/8655792436
kundenbetreuung@volkswagen.de
www.volkswagen.de
Volkswagen Nutzfahrzeuge
Mecklenheiderstr. 74
D - 30419 Hannover
Tel. 0511/7981292
kundenbetreuung@volkswagen.de
www.volkswagen-nutzfahrzeuge.de

VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG

Hochhäuser Str. 8
D - 97941 Tauberbischofsheim
Tel. 09341/88770
webshop@vs-moebel.de
www.vs-moebel.de

Waldmann siehe > Herbert Waldmann GmbH & Co. KG

Wellco International BV

Fitform Sitzlösungen
Randweg 17
NL - 5680 AE Best
Tel. 0031 88/3388100
info@wellco.de
www.fitform.net

Wiha Werkzeuge GmbH

Obertalstr. 3-7
D - 78136 Schonach
Tel. 07722/9590
info.de@wiha.com
www.wiha.com

150.000 Ärzte & Therapeuten – Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Die vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen verlangen einen ebenso vielschichtigen Lösungsansatz! Vielschichtige und aktuelle Lösungsansätze wiederum lassen sich am besten aus einer Allianz der verschiedenen medizinischen Berufsgruppen und deren Fachverbände, die sich thematisch und fachlich mit Rückenschmerzen beschäftigen, gewinnen. Viele namhafte Verbände unterstützen diese Arbeit mit ihrer Kompetenz.

Wir danken den folgenden Verbänden/Institutionen und ihren Mitgliedern für ihre Fachbeiträge



Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.
D - 10623 Berlin
www.bvou.net

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
www.in-form.de



Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten - IFK e. V.
D - 44801 Bochum
www.ifk.de



Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.
D - 10179 Berlin
www.bdp-verband.de



Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e. V.
Sektion Wirbelsäule
D - 10623 Berlin
www.dgoc.de



McKenzie Institut Deutschland/Schweiz/Österreich e. V.
D - 87672 Roßhaupten
www.mckenzie.de



Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz
CH - 8052 Zürich
www.bgbs-schweiz.ch



Deutscher Turner-Bund
D - 60528 Frankfurt/Main
www.dtb-online.de



Physio Austria - Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
A - 1060 Wien
www.physioaustria.at



Berufsverband der Österreichischen Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation
A - 1081 Wien
www.boepmr.at



DSN | Deutsches Skoliose Netzwerk
D - 53175 Bonn
www.netzwerkportal-skoliose.de



PhysioNetzwerk GmbH
D - 27738 Delmenhorst
www.physio-netzwerk.com



Deutscher Gymnastikbund e.V.

Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher GymnastikBund, DGyMB e.V.
D - 65719 Hofheim/Taunus
www.dgymb.de



Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.
D - 76303 Karlsbad
www.dve.info



SART
schweizerische arbeitsgruppe für rehabilitationstraining
CH - 4009 Basel
www.sart.ch



Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.
D - 97421 Schweinfurt
www.bechterew.de



Deutsches Walking Institut e.V.
D - 78073 Bad Dürkheim
www.walking.de



VDB-Physiotherapieverband e. V. Berufs- und Wirtschaftsverband der Selbständigen in der Physiotherapie
D - 53111 Bonn
www.vdb-physiotherapieverband.de



Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V.
D - 65207 Wiesbaden Naurod
www.haltungsbewegung.de



Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
D - 30559 Hannover
www.bdr-ev.de



Deutscher Kassenarztverband e.V.
Am Alten Markt 4
D - 86845 Großaitingen
Tel. 08203/90 202
Fax 08203/56 69



Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V. Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
D - 76227 Karlsruhe
www.vdbw.de



Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS)
D - 48149 Münster
www.bbgs-online.de



Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.
D - 50354 Hürth Efferen
www.dvgs.de



Verband für Turnen und Freizeit e. V.
D - 20357 Hamburg
www.vtf-hamburg.de



Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)
D - 53123 Bonn
www.bvpraevention.de



Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.
D - 65025 Wiesbaden
www.forum-ruecken.de



Bürger Initiative Gesundheit e. V.
D - 10117 Berlin
www.buerger-initiative-gesundheit.de



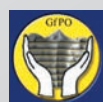
FPZ: Deutschland den Rücken stärken GmbH
D - 50968 Köln
www.fpz.de



VPT Verband Physikalische Therapie
D - 22085 Hamburg
www.vpt.de



Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf
D - 93053 Regensburg
www.dags.de



Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie e. V.
D - 80637 München
www.gfpo-kongress.de



WIRBELSÄULENLIGA e. V.

D - 80538 München
www.wirbelsaehlenliga.de